



USER's MANUAL

دليل المستخدم

FOLDABLE TREADMILL

جهاز الجري قابل للطي

EM-1286



IMPORTANT!

PLEASE READ THIS MANUAL CAREFULLY
BEFORE USING THIS DEVICE.
RETAIN THIS MANUAL FOR FUTURE
REFERENCE.

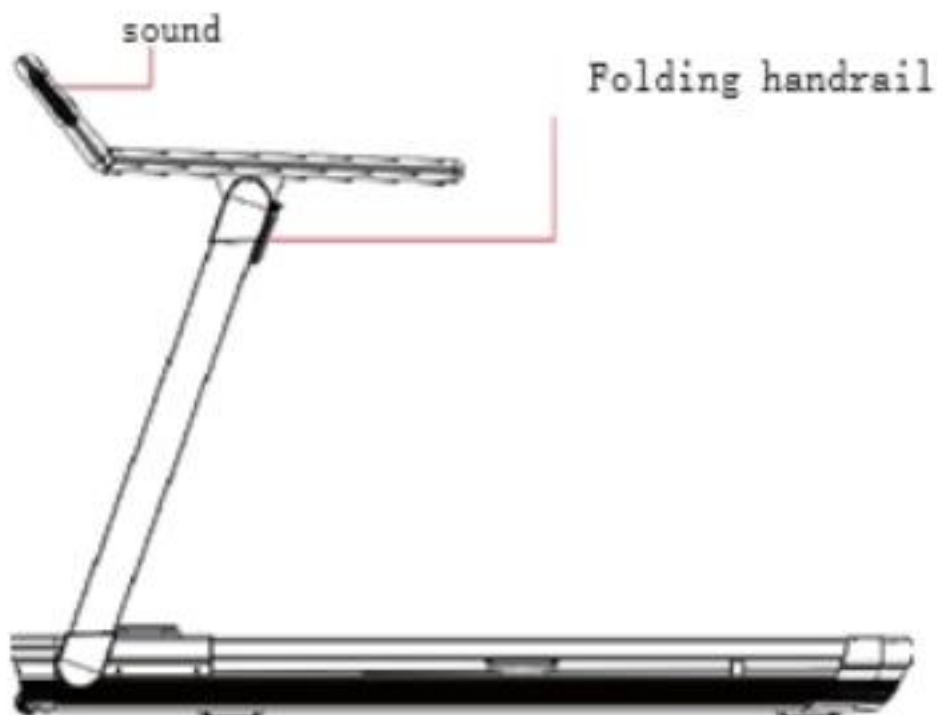
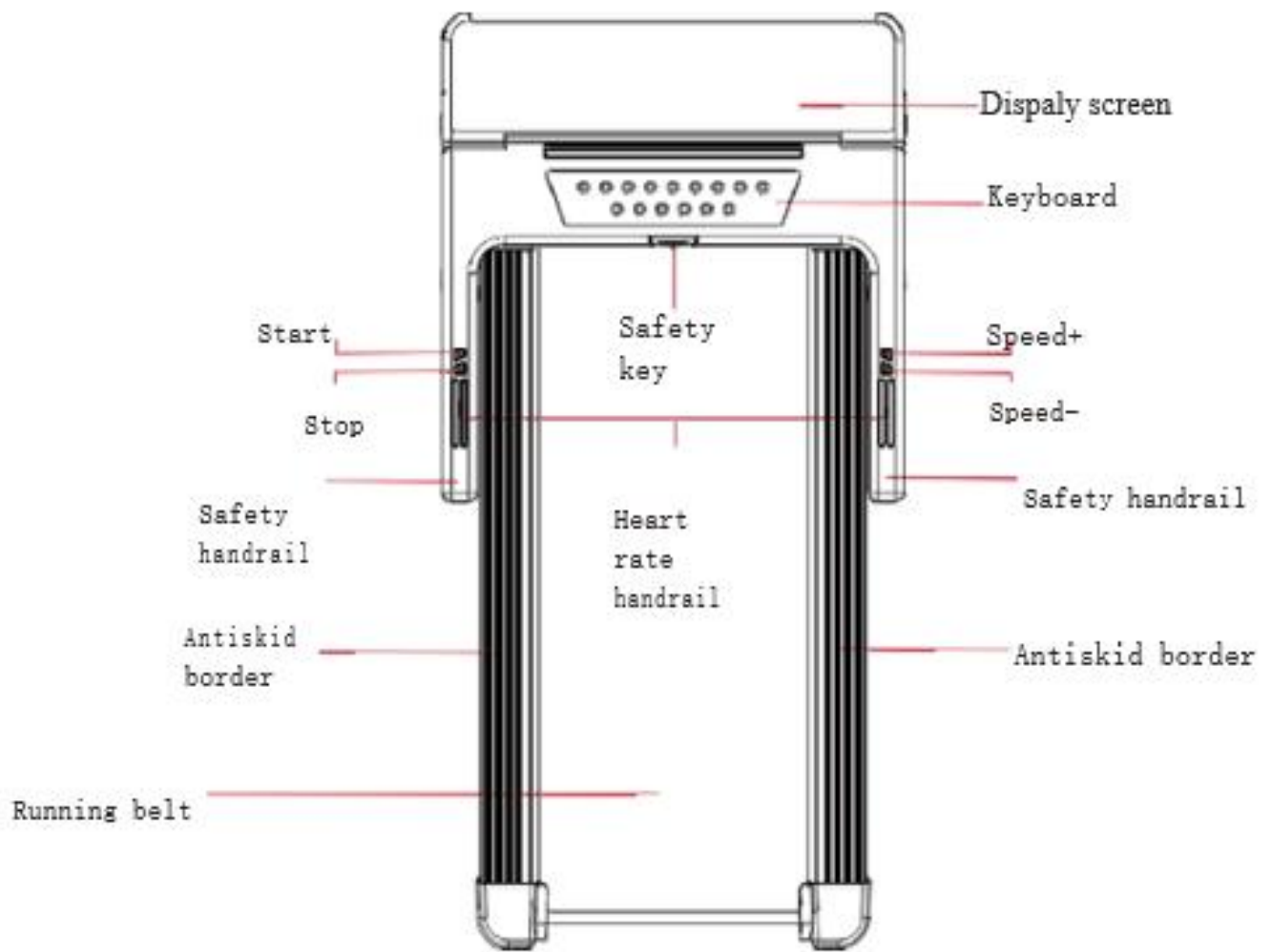
مهم!

يرجى قراءة هذا الدليل بعناية قبل استخدام هذا الجهاز.
احتفظ بهذا الدليل للرجوع إليه في المستقبل.

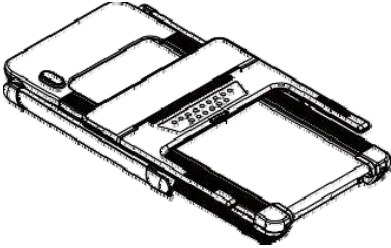
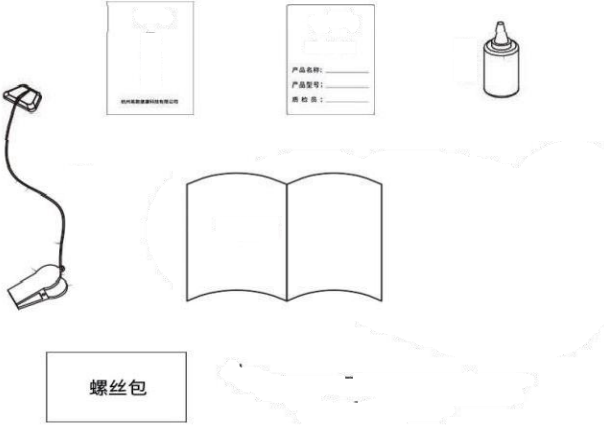
Table Of Content

Product Outline	3
Parts List	4
Specification	5
Explosion Diagram	6
Safety Instructions	7
Installation Instructions	8
Folding Instructions	9
Operation Instructions	10
Treadmill Movement Instructions	11
Running Belt Adjustment	12
Troubleshooting	14
Display Instructions	15
Warm-up Demonstration	25
Warranty	28

Product Outline

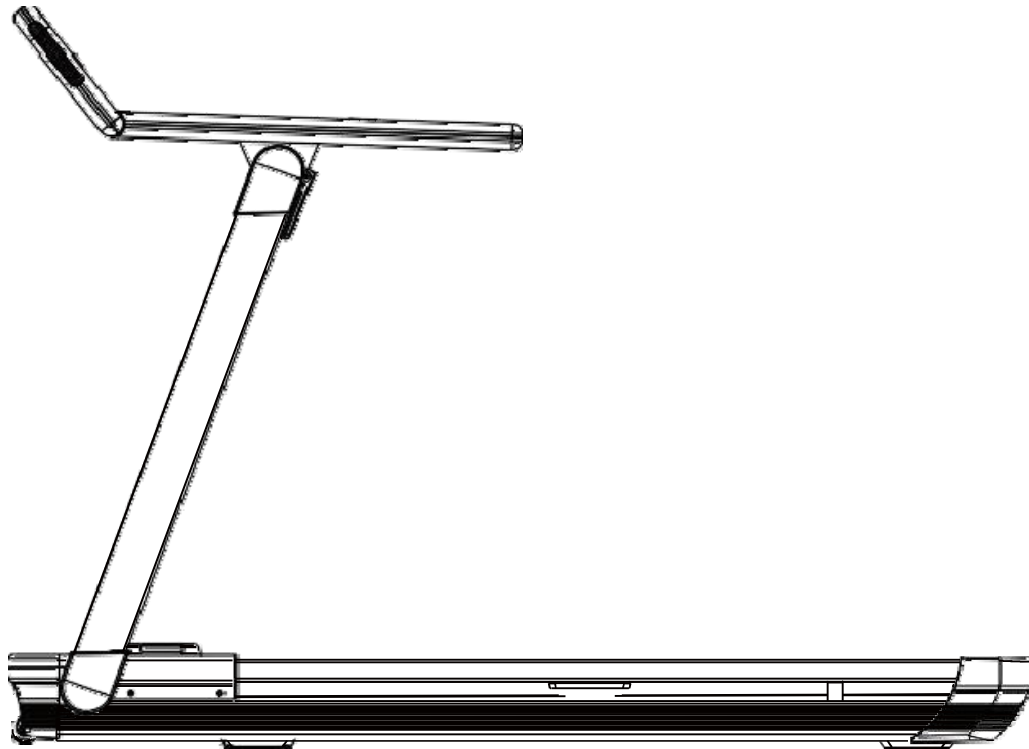


Parts List

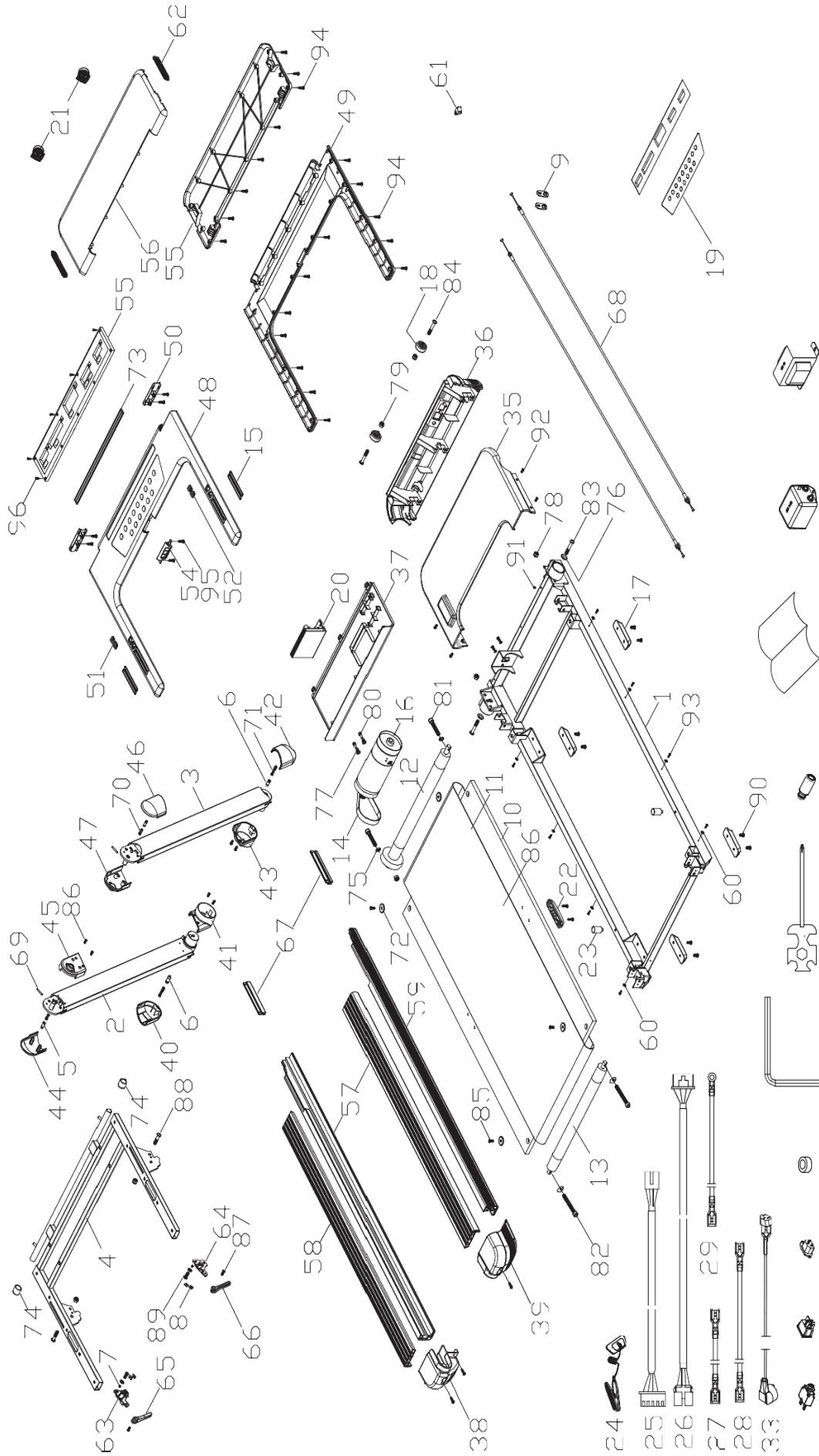
Treadmill		
Manual Package	Mannual Certificate	
	Safety Key	
	Silicone Oil	
	Mannual	
	Screw Package	

Specification

Features	Specification
Color	silver gray
N. W	58kg
Running	46*123cm
Folded size	160*77*18cm
Expend size	160*77*117cm
Peak motor	4.0 hp
shock absorption	Suspension shock absorption
Speed	1- 14.8KM/H
Incline	0-28 Electric incline
Max weight	120kg



Explosion Diagram



Safety Instructions



Tips:

This product is designed and manufactured with many safety issues in mind. Please follow the instructions below, just in case. We do not bear the consequences of any abnormal operation.

In order to ensure your safety and avoid accidents, please read the instruction manual carefully

1. When you start training with this product, please consider your physical condition, training properly and regularly to ensure that you have enough physical strength to train. Wrong or excessive training will not help your health.
2. This product is not suitable for children. Physical discomfort or mental deficiency and lack of common sense are prohibited. Unless they are supervised or guided by the person responsible for their safety. Children should be guardianship and make sure that they will not play with equipment.
3. This product is suitable for home use and is not suitable for professional training and testing, nor for medical purposes.
4. If the power cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer or a qualified service person in order to avoid danger.
5. Please check all parts before use. And make sure the screws and nuts are tight.
6. When running on a treadmill, wear comfortable tight-fitting clothing to prevent the clothes from being caught by the machine. Do not let children or pets play around the treadmill to avoid accidents.
7. Place the treadmill on a smooth, clean, level surface. Make sure there are no sharp objects nearby. Please do not use it near water and heat sources.
8. Please avoid all moving parts with your hands. Do not place your hands and feet in the gap below the running belt.
9. When the treadmill is running, it is for one person only.
10. Make sure the screws and bolts are tight after the treadmill is assembled.
11. After the product is not in use, please place the safety lock to prevent the danger caused by children and those who are not suitable for using the treadmill.
12. When in an emergency, quickly pull down the safety switch and step on the left and right side of the treadmill.
13. Before the treadmill is placed, the side of the left and right handrails needs one meter and the safety distance of two meters at the back. There is no obstacle in the safe distance.
14. Please use the accessories provided by the original manufacturer, and it is strictly forbidden to change it privately.
15. The product is a HC grade product with a maximum user weight of 120 KG.

Special Notice:

- Place the walker in a place where the plug can be plugged into the socket.
- Plug the power cord directly into the socket and do not allow looseness.
- Please use qualified socket to avoid the danger.
- If the plug and socket are not compatible, please do not touch the plug and ask the electrician to handle it.
- Please use a power supply with a voltage of 220V-240V.
- Please do not let the power cord and roller contact, do not put the power supply on the running belt, do not use the damaged plug.
- Unplug the plug from the socket before cleaning and maintenance.
- **WARNING:** if the plug is not pulled out, it may lead to personal injury and equipment damage.
- Please check each part carefully before use.
- Please do not use this product outdoors, in high humidity and in the sun.
- Please turn off the machine and remove the plug when you leave.
- For your safety, the power plug of the machine must be grounded

Installation Instructions

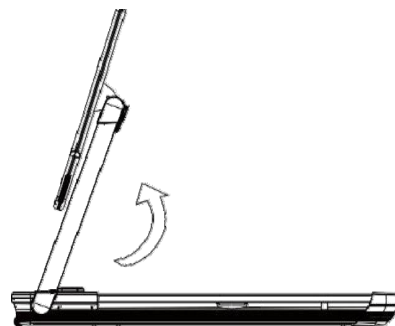
The walking machine you purchased has already installed the main structure during the factory process. It is free of installation and can be used when plugged in.

1). The two lifted the treadmill out of the box and placed it on a level surface. (Make sure there is a 50cm open space before and after the treadmill to fold and take the power cord, etc.)

2). Pull up the column in the direction of the arrow until the foot switch hooks the column.



(1)



(2)



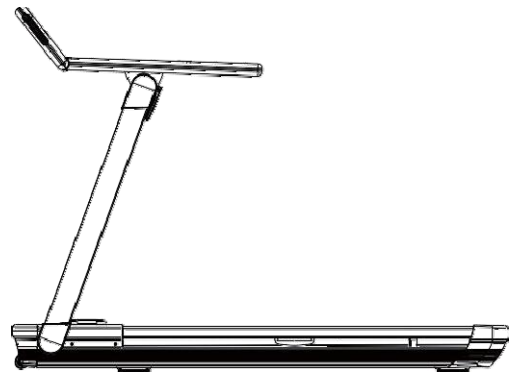
(4)



(3)



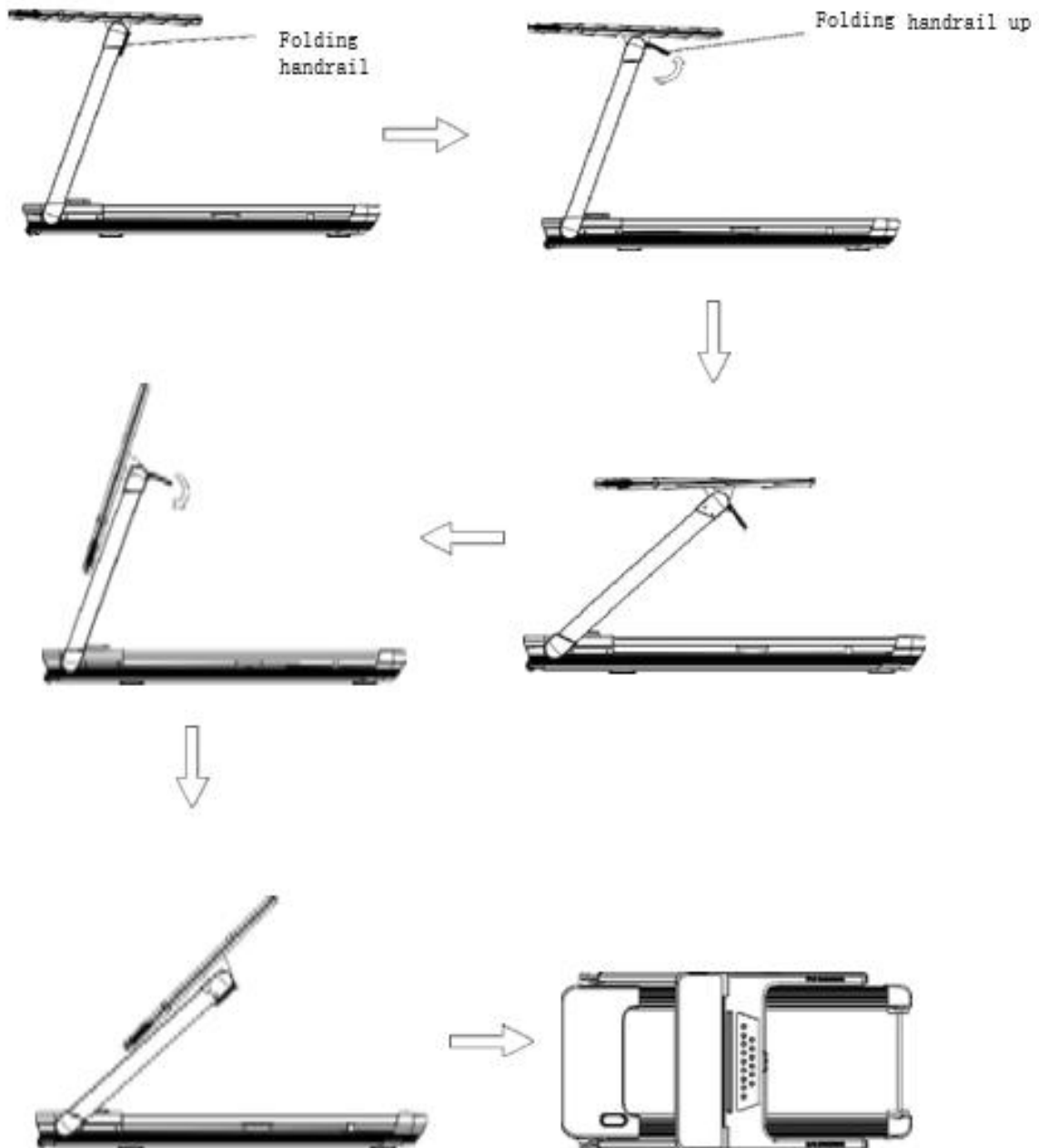
(6)



(5)

Folding Instructions

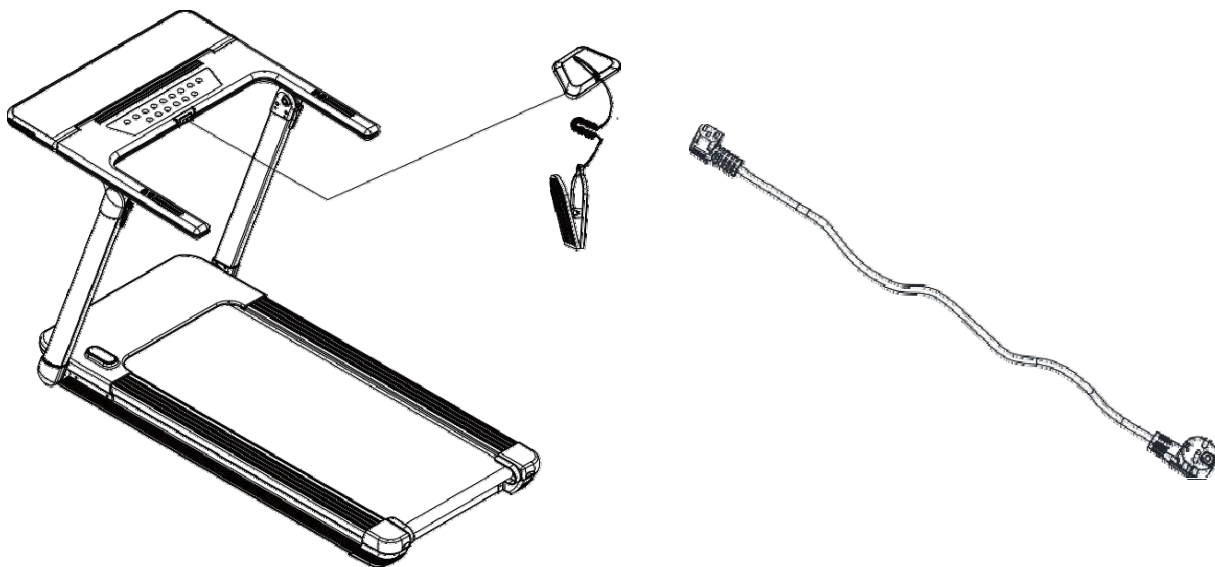
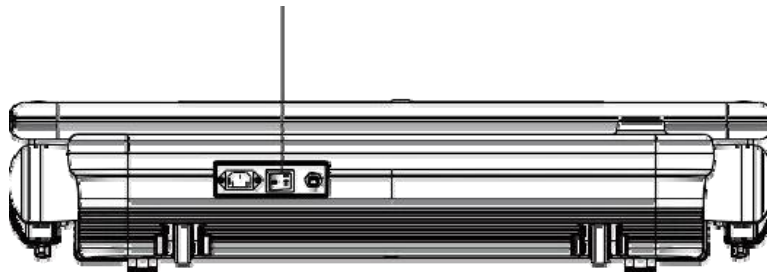
As show in the figure below, to fold the treadmill, you must lift the handle and then press down on the column and armrest.



Operation Instructions

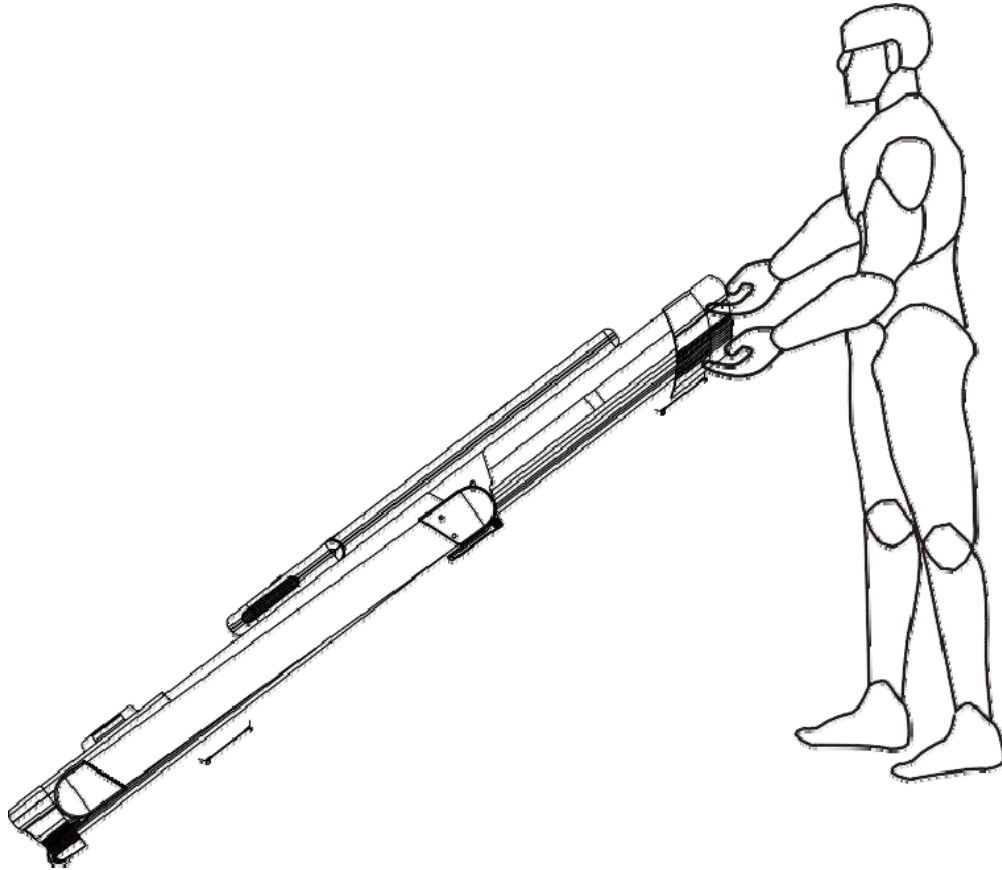
When you are using a treadmill, you must use a power outlet with a grounding wire for your safety.

1. Start and place the treadmill horizontally on the ground.
2. Turn on the power, turn on the power switch, the power switch indicator lights up, and the buzzer will sound once.
3. Check the screen to see if there is any abnormality in the data. Stand on the non-slip edge strip before clicking to prevent accidental fall.
4. Attach the safety lock to the safety lock position on the panel, the safety switch is clamped to a part of the garment, and then enter the manual normal mode.
5. Press the start button, the electronic watch window will display:3-2-1, and each time the buzzer is sounded, the motor will start.
6. After starting, you can adjust the speed by adjusting the speed symbol on the left side of the button panel, or adjust the speed by using the "+"and ""on the heart rate armrest.



Treadmill Movement Instructions

1. Treadmill movement: As shown in the figure, use the hands to lift the tail of the treadmill properly to move back and forth. (only suitable for short distance movement in the room)
2. Turn on the power. turn on the switch to turn on the walker and enjoy the exercise.



Proper maintenance is the only way to keep your treadmill at its best. Wrong maintenance can hurt or shorten the life of the treadmill.



Tips:

Do not use sandpaper or solvents to clean the walking machine. The controller part of the walking machine should not be exposed directly to the sun or moisture to avoid damage. Please check and tighten all parts of the walking machine frequently. Damaged parts must be replaced immediately.

Running Belt Adjustment

Adjusting the running belt has two functions: elastic adjustment and running center position adjustment. The running belt has been adjusted at the factory. However, after use, the running belt will be stretched. Deviation from the center plate causes damage to the running belt friction trim strip and the rear cover. It is normal for the running belt to be stretched during use. If you are running with a treadmill that is slippery or not smooth, you can adjust the tightness of the running belt to improve.

How to adjust the running belt?

- Insert the 6 mm inner hexagonal wrench into the adjusting screw on the left side of the running belt and rotate the wrench clockwise for 1/4 turns to adjust the rear roller to tighten the running belt.
- Repeat step 1 to adjust the right screw. It must be determined that the adjustment screw rotates the same distance so that the rear roller is adjusted parallel to the frame.
- Repeat steps 1 and 2 until the running belt does not slip.

Note: The running belt can't be adjusted too tightly, which will break the running belt and increase the pressure of the front and rear rollers, causing problems such as roller bearing damage and abnormal noise. If you want to reduce the tension of the running belt, turn the wrench counterclockwise.

Note that the left and right sides are rotated to the same distance.

Adjust the running belt to the middle position

When you are using the walking machine, if the two feet are not the same force when walking, the pressure on the running belt is unbalanced and the running belt is off center. This deviation is normal.

When no one is on the running belt, it will return to the center. If it does not return to the center, you will need to adjust the belt back to the center.

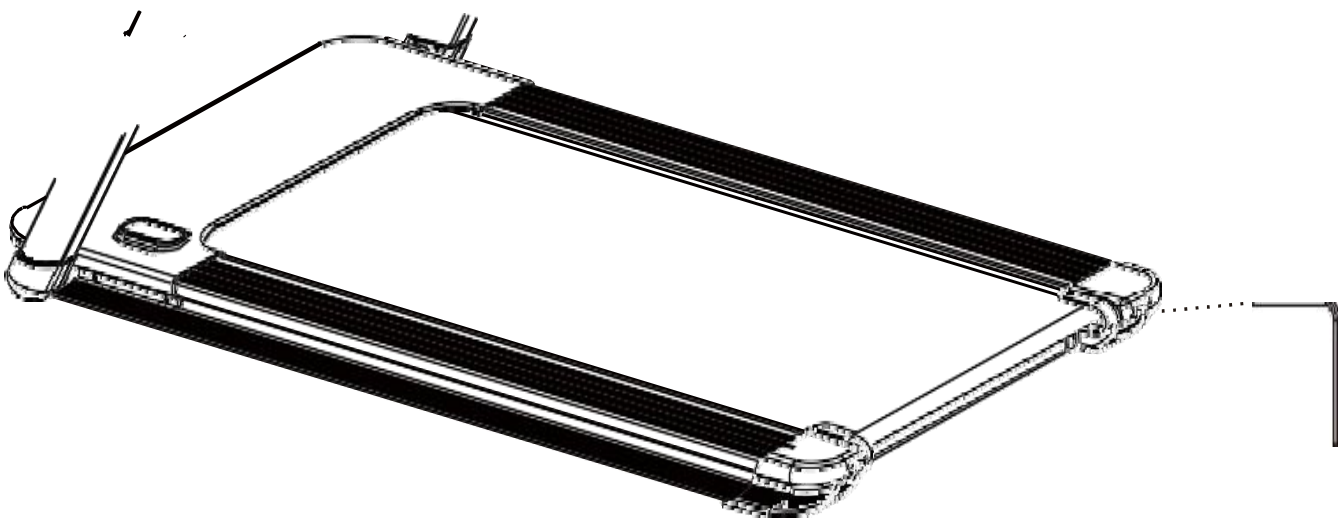
How to adjust the running belt to the middle?

- Move the walking machine to no-load operation and adjust the speed to 6KM/H.
- Observe the distance from the running belt to the left and right border. If left deviation, use inner hexagonal wrench, rotate the left 1/4 screw clockwise. If right deviation, use inner hexagonal wrench and turn the 1/4 screw on the right

side clockwise. If the running belt is still not in the middle, repeat the above action until it is adjusted to the middle.

- After adjusting the running belt to the middle, adjust the speed to 1KM/H and observe the deviation of the running belt and whether there is slipping during running. If there is a deviation, repeat the running step.

Warning! Do not overtighten the rollers! This will cause permanent bearing damage. If the above steps are not effective, you need to tighten the running belt again.



Left and right elastic latches are located behind the treadmill

Troubleshooting

Fault code	Cause	Solution
E01	Over-loading	The possible reason is that the current exceeds the rated load and the system self-protects, just restart.
		A certain part of the treadmill is stuck, causing the motor to fail to rotate, the load is too heavy, the current is too large, and the system is self-protecting. Just adjust the treadmill and restart it or add lubricating oil.
		Check whether there is any overflow sound or burning smell when the motor is running, and replace the motor.
		Replace the controller
E02	Hall sensor failure	Check whether the motor cable is connected properly and reconnect the motor cable.
		Replace the motor.
		Replace the controller.
E03	Hardware overcurrent	The possible reason is that the current exceeds the rated load and the system self-protects, just restart.
		Check whether the connection between the power socket plug and the motor is loose.
		Replace the controller.
E04	Phase loss phase-deficient	Check whether the motor cable is connected properly and reconnect the motor cable.
		Replace the motor.
		Replace the controller.
E05	Undervoltage protection	Check whether the input power voltage is normal.
E06	Overvoltage Protection	Check whether the plug connection of the power socket is loose.
E08	Hardware error	Check whether the connection cable between the power socket plug and the motor is loose.
		Replace the controller.
E09	Communication Fail	Check whether the connection cable between the electronic meter and the lower control is tightly plugged in or damaged.
		Replace the Display console.
		Replace the controller if change the display comes with the same problem.
E21	Exception in saving data	After power off for 2 minutes, power on again. If it cannot start, please replace the controller
E30	Motor calibration error	Check whether the lifting connection is loose and weather the connection is correct.
E31	Overtemperature	Wait until the battery temperature is normal before running again.
E32	Motor reverse	Check whether the motor wire UVW is connected properly.
E33	Motor reverse	Please provide the correct motor parameters from the original manufacturer.
E40	Security KEY is not engaged	Check whether the safety switch button is smooth and moves freely
		Check whether the safety switch connecting wire plug is loose or fallen off.
		Check whether the safety switch board is damaged
		Check whether the electronic watch is damaged.
E50	Other Errors	

Display Instructions

Treadmill has a heart rate monitoring function:

You can assess whether to stop running by measuring the heart rate.

Hold the hand pulse with both hands and display the heart pulse data in about 5 s seconds. The treadmill will automatically calculate the heart pulse of your exercise. Generally, the heart pulse rate drops below 120, and it is basically OK.

Boot screen

Quick start

Turn on the power switch and put the safety lock to the safety lock position on the panel.

After start, the screen displays the main interface.

Press the "start" button on the panel, the treadmill start running at the lowest speed and the lowest slope, and you need to press the incline button or speed button to change the slope and speed.

Operation during exercise:

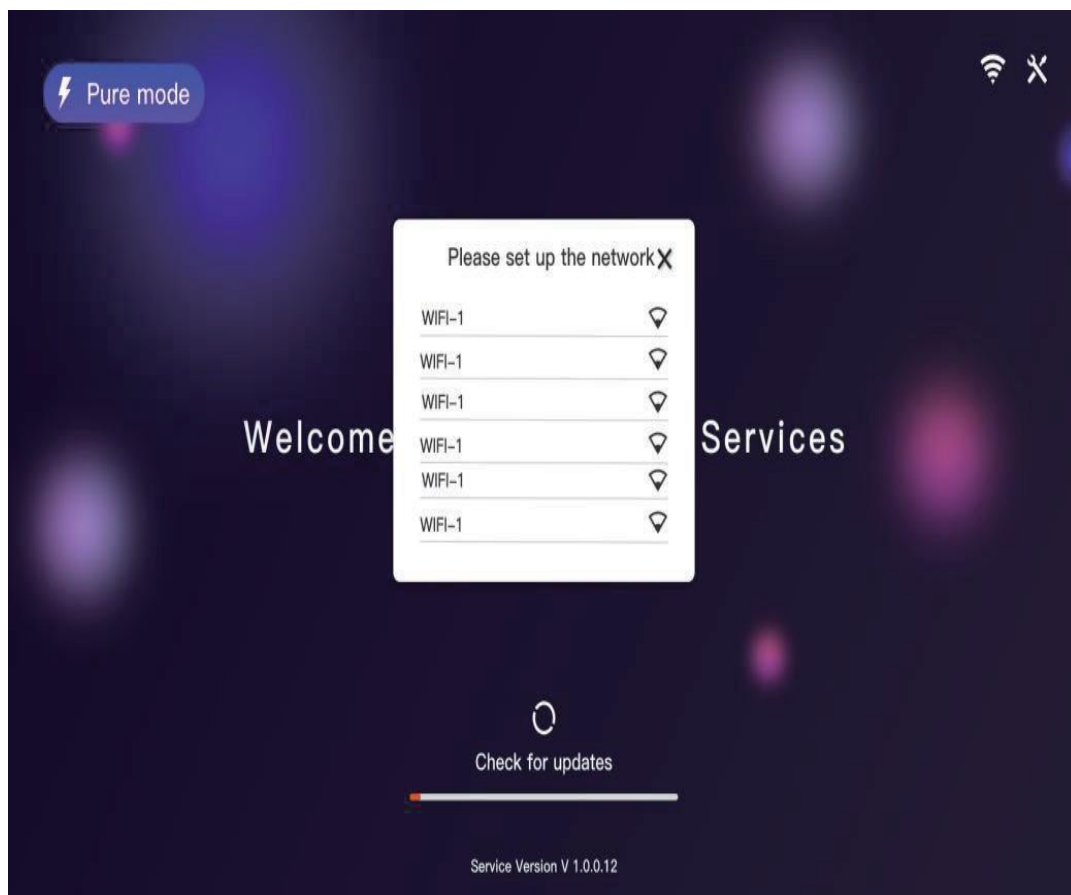
- © When the treadmill is running, press the stop button and the treadmill will decelerate to stop running.
- © When the athlete holds the heartbeat handle with both hands, the heart beat data is displayed in about 5 seconds.
- © The key to the movement of the treadmill is the relaxation in the early stage and the slow stop after the exercise;
- © Usually walk slowly for 5 minutes and then go fast or run, and finally walk 5 minutes to finish running.

Explanation: When running, set a slower speed and walk for 5 minutes. This is roughly equivalent to the state of walking, and then gradually increase the speed of the treadmill. When the speed increases to "5" or "6", you are fast walking or the state of jogging, the body has basically adapted at this time, you can maintain or increase the speed and slope according to your own needs, then officially run for about 20 minutes, and finally set to a slower speed, slow down for 5 minutes as a release Loosen the body and let the body gradually adapt to the movement. This takes about 30 minutes at a time.

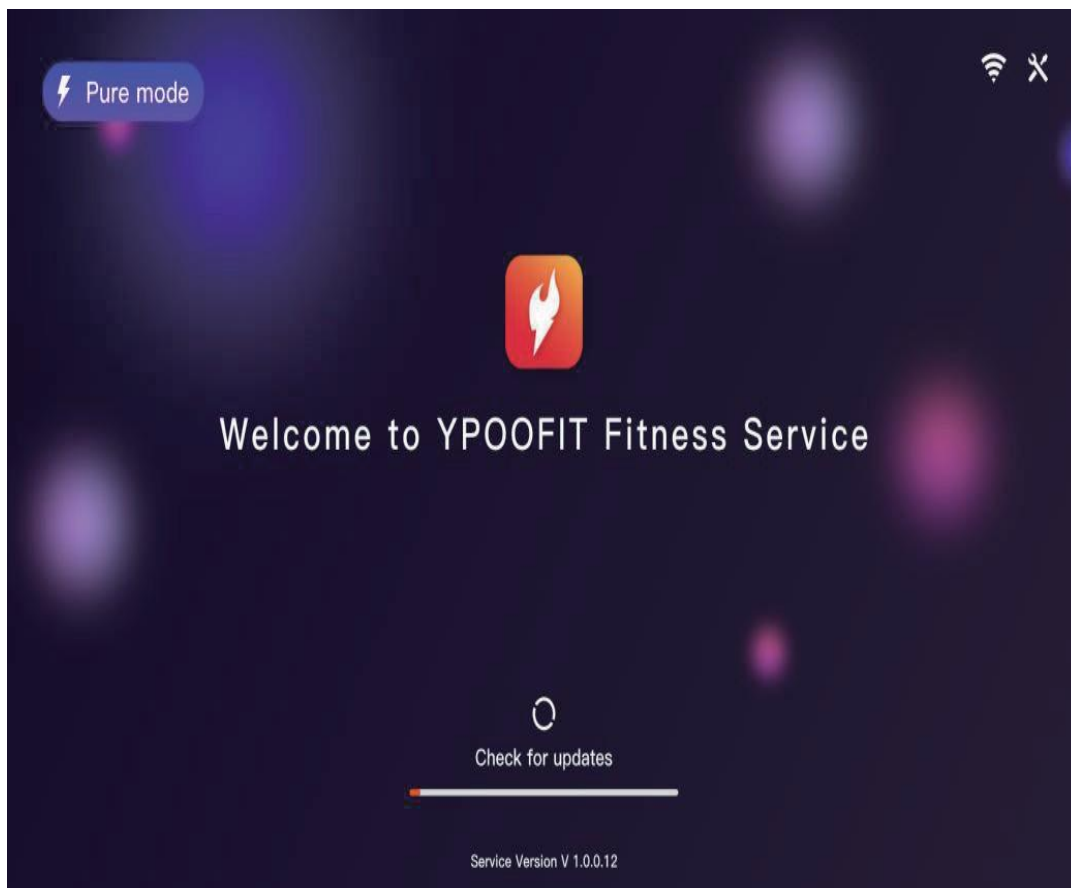
Usually, 30 minutes of exercise has a good exercise effect, for every runner who runs The time should not exceed 60 minutes. Excessive exercise time may cause excessive fatigue.

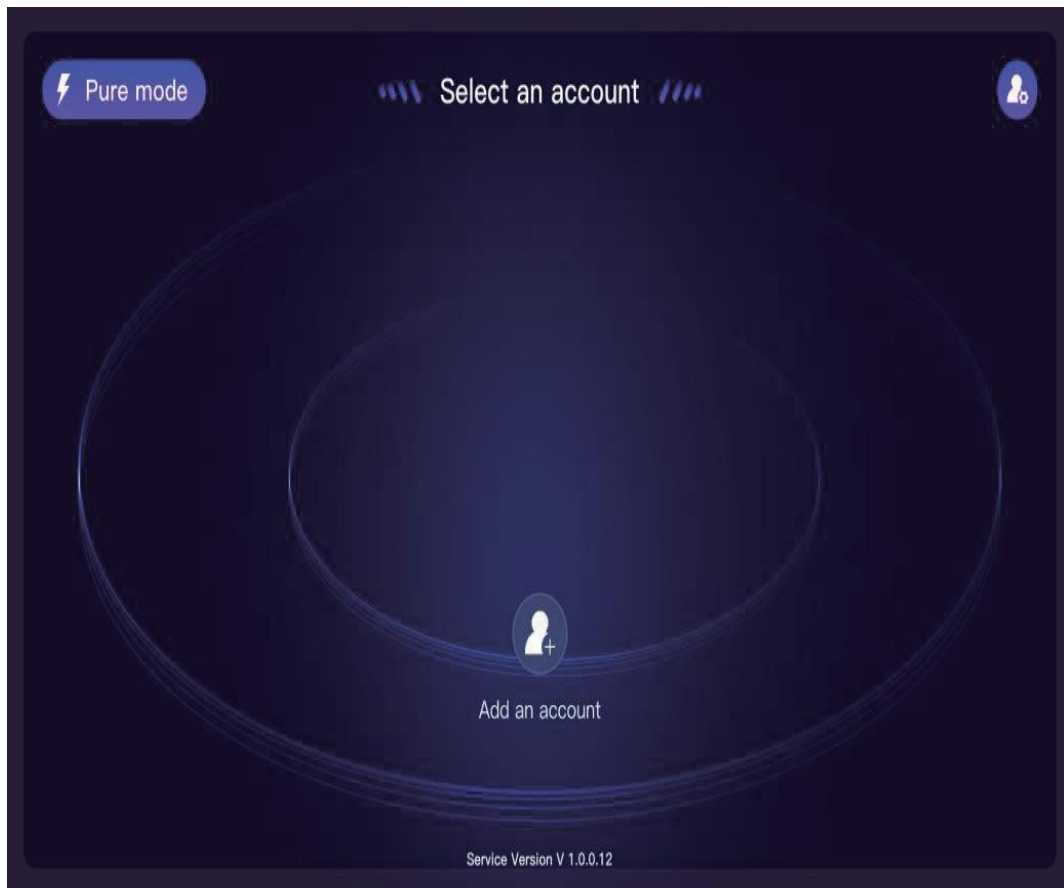
- © Heart rate monitoring during running

Start YPOOFIT Fitness Service



System startup, please connect to WIFI first. If there is no network, you can experience Pure mode for exercise.



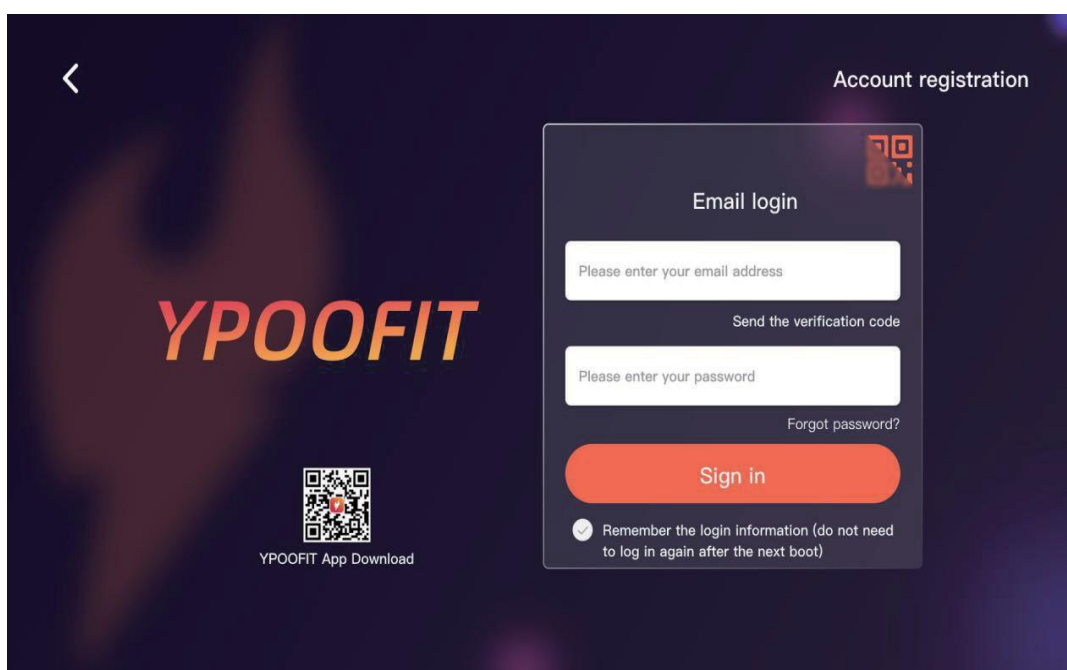


After updating, on the account selection page, click on Add an account

Login method / Email login

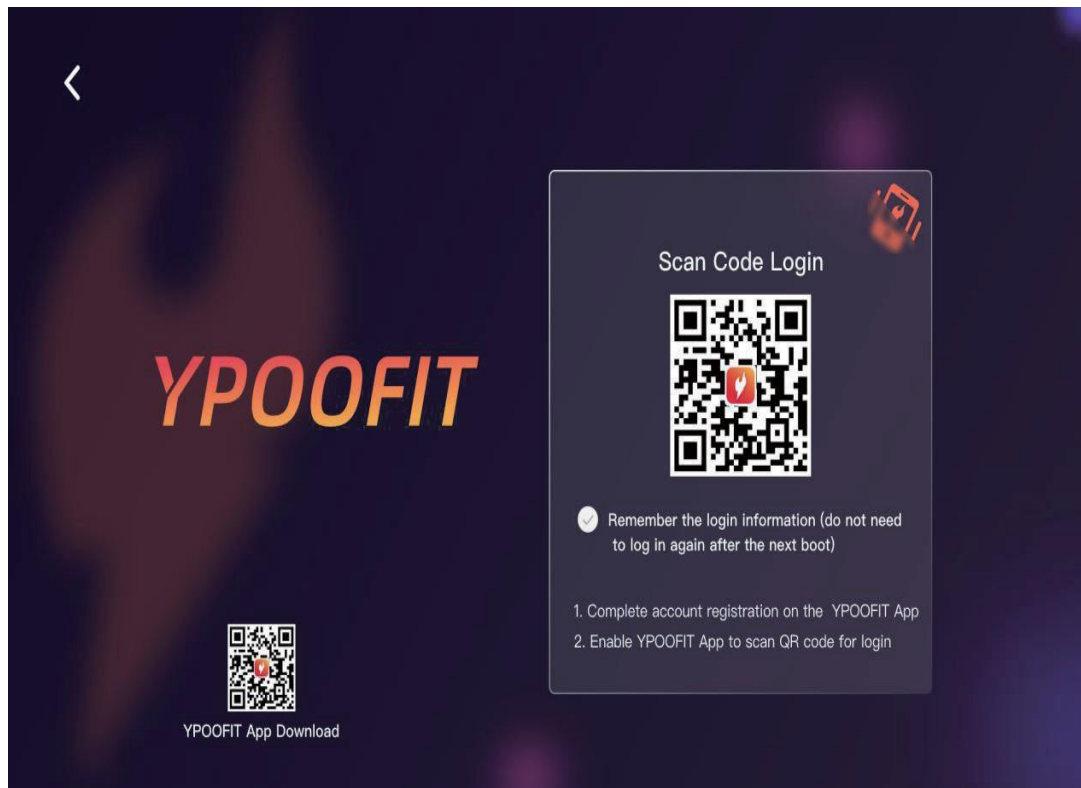
Enter the email number and password registered on YPOOFIT (if you have not registered an YPOOFIT account, please click on Account registration.

The registration process can be found in "3. Account Creation")

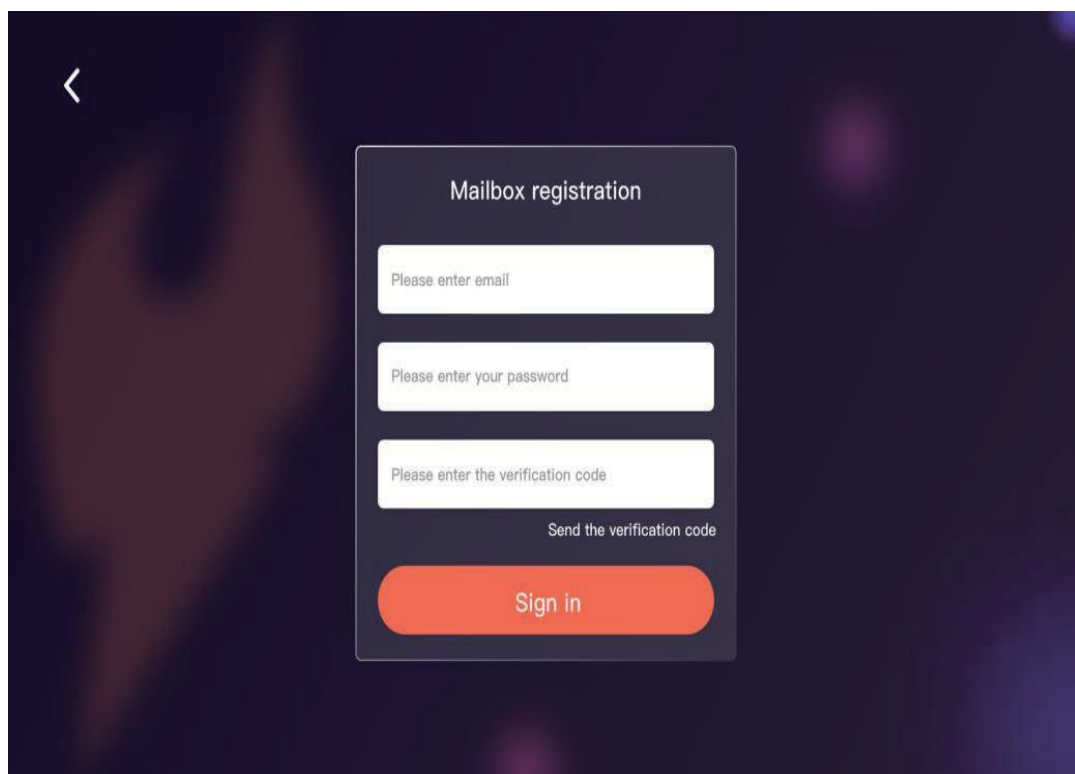


Scan QR code to log in

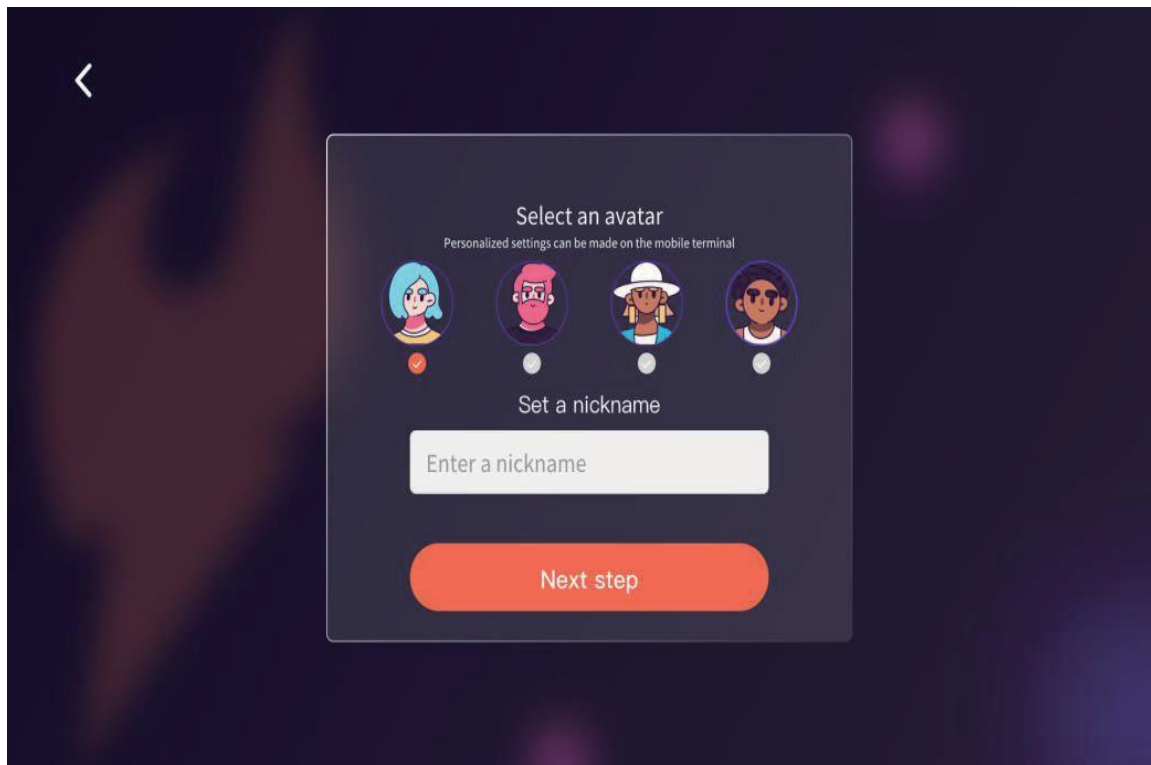
15 Use the YPOOFIT APP to enter the Mine page, click on the scan icon at the top, scan the QR code on the screen to log in (YPOOFIT APP can be downloaded from Google Play and App Store, or scan the QR code above the left test YPOOFIT App Download using a mobile browser)



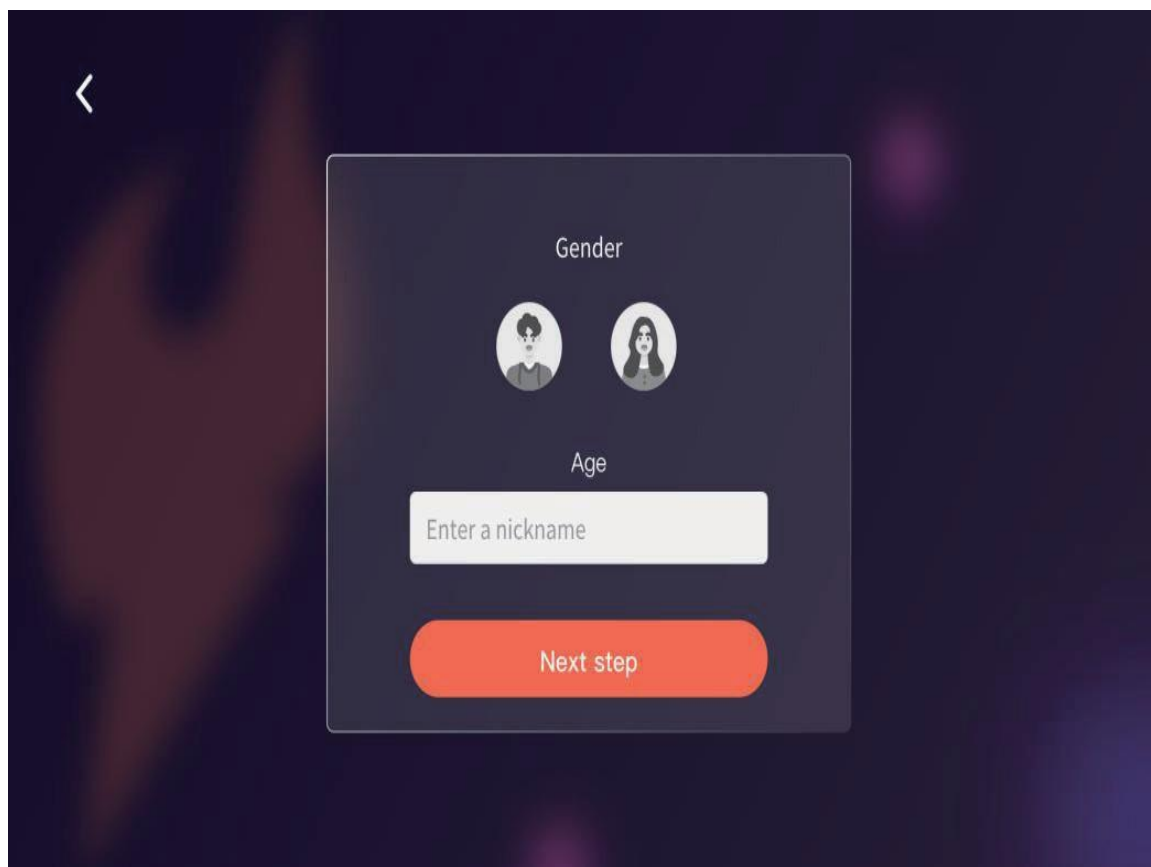
Account Creation



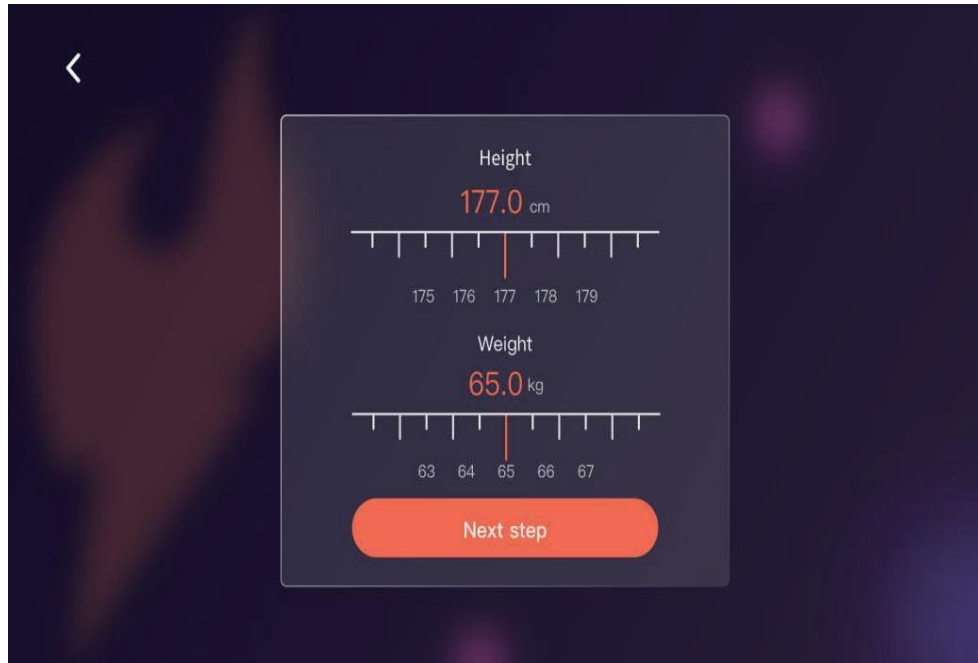
Enter your email account- Set password- Click Send the verification code- YPOO will send a verification code to your email- Enter the verification code- Click Sign in Set up nick name and avatar.



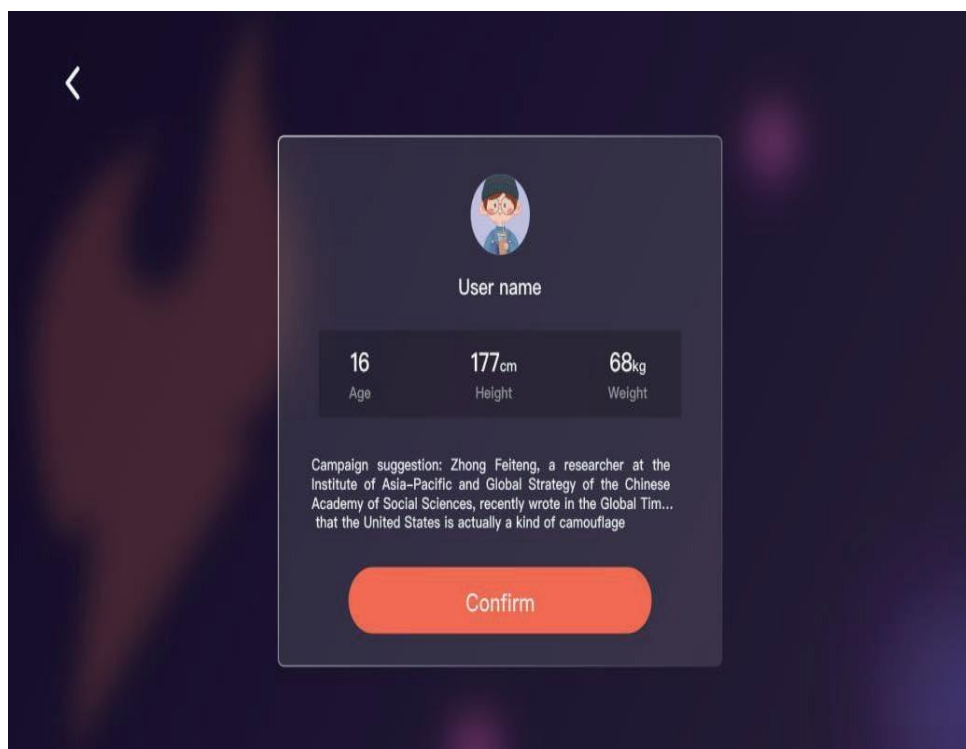
Set gender and age



Enter height and weight



A screenshot of a mobile application interface for entering personal data. The background is dark with a blurred image of a person. In the top left corner, there is a white back arrow. The main content is a light gray rounded rectangle containing two vertical sliders. The top slider is labeled "Height" and shows a value of "177.0 cm" in red text, with a red vertical line on a scale ranging from 175 to 179. The bottom slider is labeled "Weight" and shows a value of "65.0 kg" in red text, with a red vertical line on a scale ranging from 63 to 67. Below the sliders is a red rounded button with the text "Next step" in white.



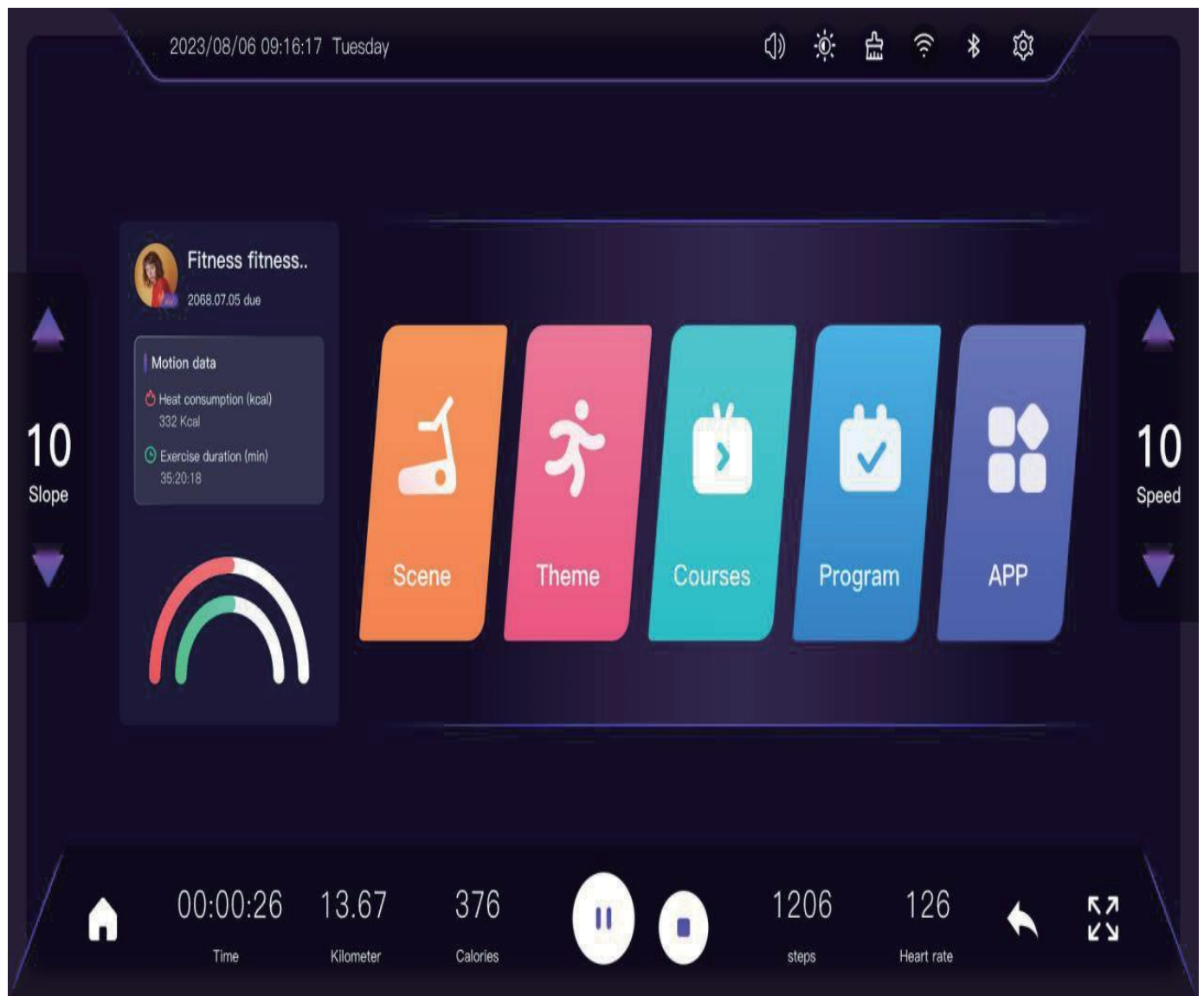
A screenshot of a mobile application interface showing a user profile summary. The background is dark with a blurred image of a person. In the top left corner, there is a white back arrow. The main content is a light gray rounded rectangle. At the top, there is a circular profile picture of a person with glasses. Below the profile picture is the text "User name". Underneath, there is a dark gray rounded rectangle containing three pieces of information: "16" above "Age", "177cm" above "Height", and "68kg" above "Weight". Below this summary is a paragraph of text: "Campaign suggestion: Zhong Feiteng, a researcher at the Institute of Asia-Pacific and Global Strategy of the Chinese Academy of Social Sciences, recently wrote in the Global Tim... that the United States is actually a kind of camouflage". At the bottom of the rounded rectangle is a red rounded button with the text "Confirm" in white.

Create an account based on the above data and provide preliminary exercise suggestions

Data usage instructions:

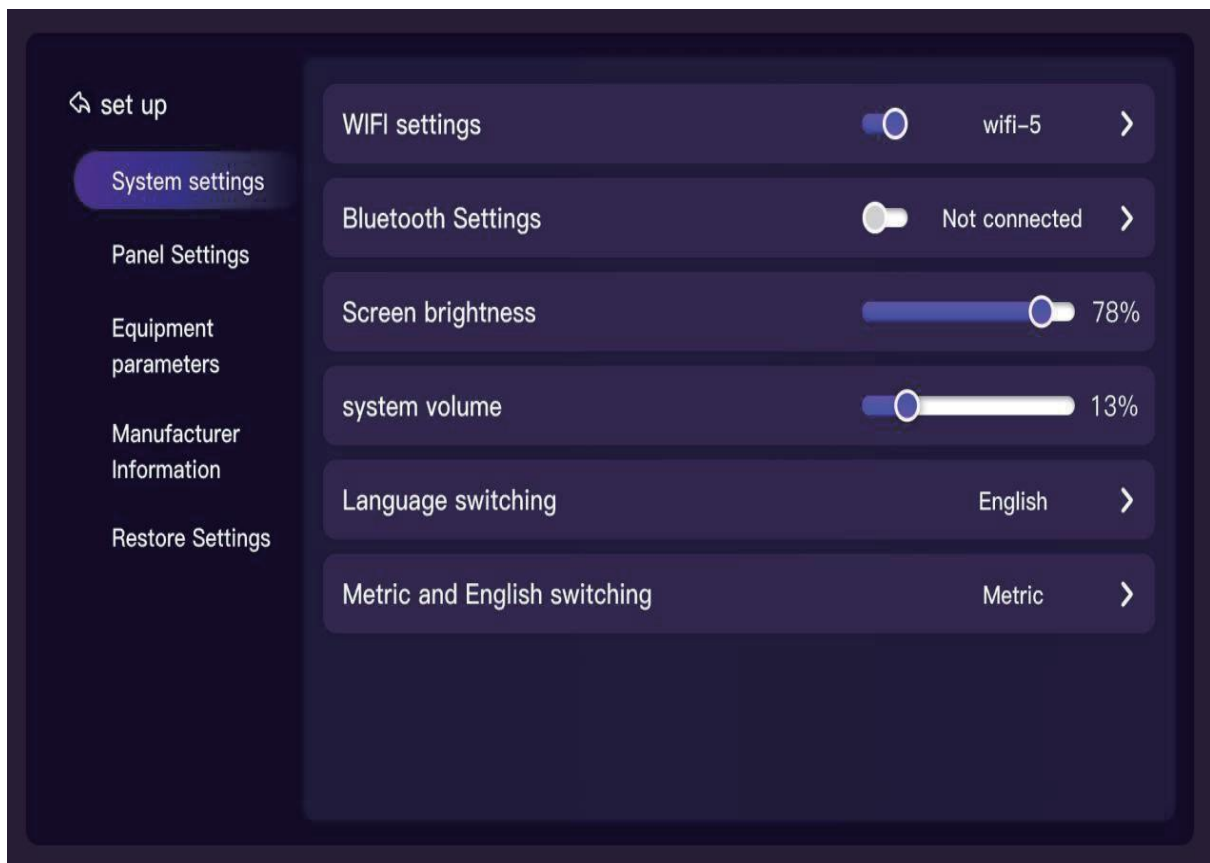
The conversion of fat burning data is an important part of the exercise process. By collecting data on the user's gender, age, weight, height, etc. it can help us more accurately calculate the user's fat burning situation. These data can help us understand the physical condition and exercise ability of users, so as to better develop exercise plans and goals for them. During exercise, we need to pay attention to the conversion of fat burning data in order to better guide users in exercising and improve exercise effectiveness. At the same time, we will also pay attention to the privacy and security of this data to ensure that it is not abused or leaked.

Fitness Service System Homepage



Main Control Interface Function Description

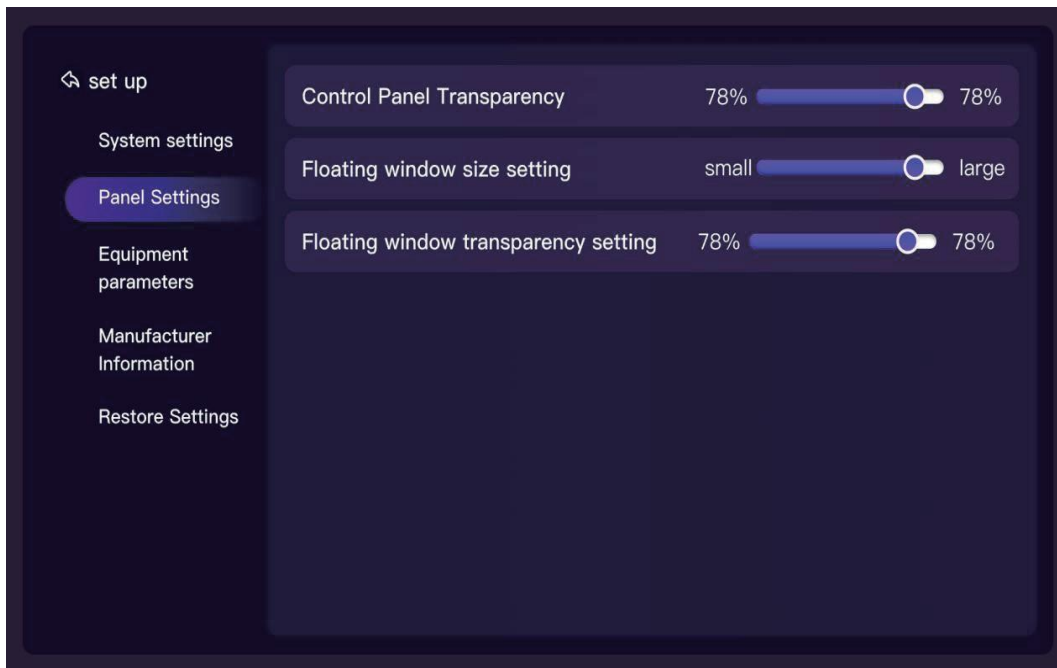
module	icon	illustrate
volume		Adjusting the system volume
brightness		Adjusting system brightness
Cache		Clear system cache
WiFi		WiFi adjustment system
Bluetooth		Adjusting system Bluetooth
set up		To 《1.2Function Description of Setting Interface》
homepage		Home Shortcut buttons
expand		Instrument panel fold button
adjust		Adjusting device drivers
Scene		3D Scene and Realistic Motion Mode
Theme		Theme Sports Mode
APP		third party applications
Program		Planned exercise mode
Courses		Course exercise mode



WiFi settings	WiFi adjustment system
Bluetooth Settings	Adjusting system Bluetooth
Screen brightness	Adjusting system brightness
system volume	Adjusting the system volume
Language switching	Set System Language
Metric and English switching	Switching mileage units

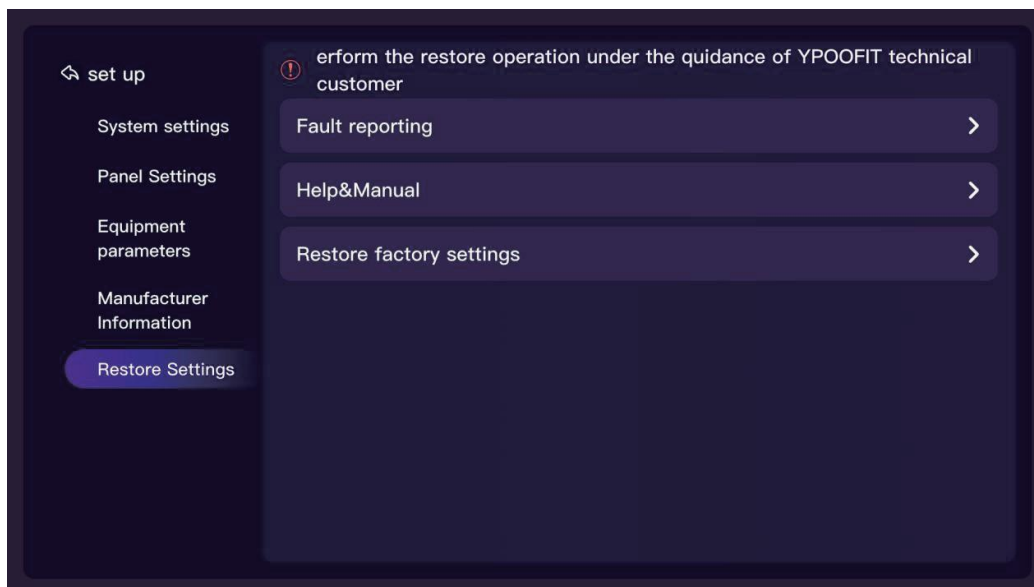
System Settings Description

Panel Settings Description



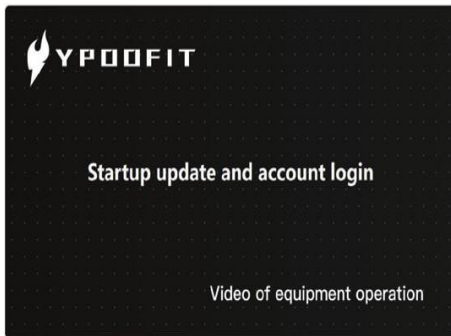
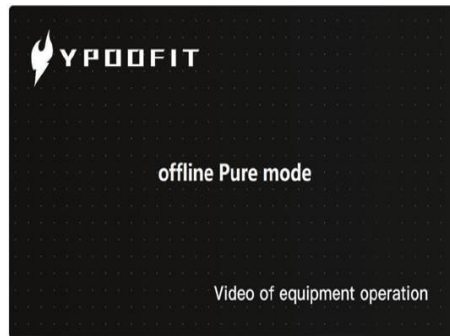
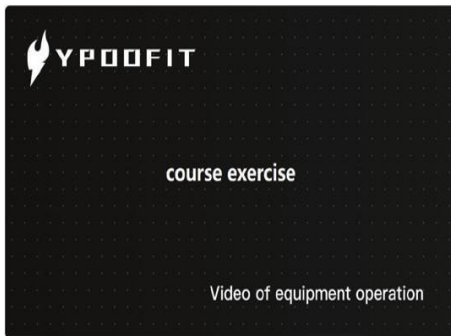
Control Panel Transparency	Adjusting dashboard transparency
Floating window size setting	Adjusting the size of the sports floating window
Floating window transparency setting	Adjust the transparency of the motion floating window

Device restoration instructions



Fault reporting	Online hotline and after-sales contact information
Help & Manual	TO • «Help manual»
Restore factory settings	System formatting restore factory settings

Help manual



Help Manual (Please watch online)	https://overseas.ypoosports.com/store/help/YIFIT_H5/screen/index.html
--------------------------------------	---

Bluetooth Music Connection

Audio Input: Open the mobile phone Bluetooth, find the system music Bluetooth “SYMK”, after the connection is successfully, the audio signal on the mobile phone can be wirelessly transmitted to the color screen speaker for playback.



Warm-up Demonstration

A successful sports program must include warm-up, aerobic and relaxing exercises. Exercise at least two or three times a week. Exercise one day and then take a day off. After a few months, you can increase the amount of exercise to four or five days a week. Warming up is an important part of your tens program. Warming up before each exercise can prepare your body for the next more intense exercise. Warming up can help your muscles warm up and stretch, improve blood circulation and pulse, and send more oxygen into your muscles. And after aerobic exercise, repeat warm up exercise can also reduce muscle soreness. We recommend the following warm-up and relax- action exercises.

The importance of warming up before exercise:

Dynamic warm-up exercises must be carried out before exercise. Dynamic stretching is a kind of stretching that approximates the body movement mode, which is beneficial to the improvement of the overall condition of the body, and has the functions of activating muscles, improving muscle elastic- ty and excitability.

The importance of stretching after exercise:

Lack of stretching can lead to muscle tension and decreased elasticity, resulting in increased local pressure, local inflammatory factors, metabolic waste cannot be discharged in time, making fatigue recovery slower. The body always wears fatigue and then carries out the next training, which is easy to cause fatigue accumulation and cause pain.

Warm-up Before Exercise:

Stand Upright and Step:

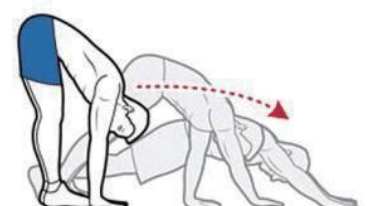
This action will make you feel stretched. straighten your back and put your arms on both sides of your body. Step forward, raise your left and right knees to the waist height and lift your arms up. Take 20 steps forward each time. Rest for 1 minutes, then repeat 2 times.



Walking With Both Hands:

Straighten your legs, bend over, and put your hands at on the floor.

Take your abdomen and let your hands move forward. At this time, both legs cannot bend, hands on the ground, and feet forward a few steps (the knees can't bend). Do it for 1 minute in a row. This exercise will exercise the tendons, lower back, rear gluteal muscles and calf muscles.



Stretch After Exercise:

Shoulder Stretch:

This is a simple and effective stretching exercise, especially stretching the muscles around the shoulder joint.

Practice: Standing with your feet at the same width as your hips and slightly bend your knees.

Turn your left hand over your body and bend your elbow slightly. Fixed to the left elbow with your right hand, then lean your left arm against your body until you feel the muscles of your shoulders are tight. Repeat the same action on the other side.



Stretch The Triceps Muscle of Arm:

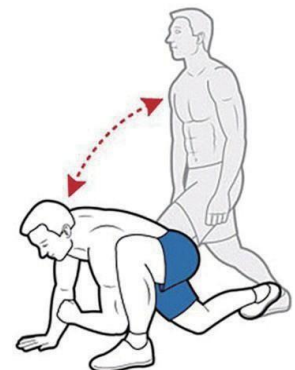
Action points: bend the left arm behind the head, the right palm to hold the left elbow, and use the force slightly to pull the left elbow to the right as much as possible. Feel the stretch of the triceps on the posterior side of the left arm.



Dive Forward and Bend Your Elbow to The Instep:

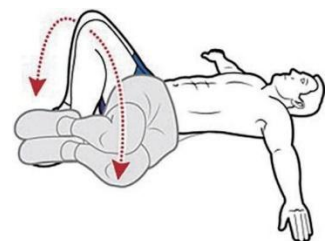
The left foot with a big bow step forward, while keeping the right knee off the ground. Put your right hand on the ground, then move your left elbow to your left instep.

Move your left hand to the outside of your left foot and place your hands on the floor, make your hips up. Then move your right foot forward and get up. Do 10 times on each leg.



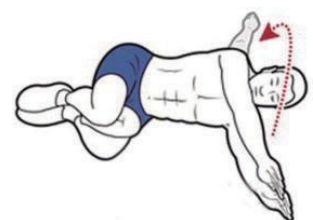
Rotate Your Hips and Knees:

Lying at, knees bent, feet on the ground, arms stretched out on both sides. Rotate to the left and keep your legs bent until the left knee touches the ground. Then rotate to the right until the right knee touches the ground. Repeat 10 times on each side.



90/90-Degree Stretch:

This action can stretch the torso and back muscles, the body facing the left side, legs close together, knees at a 90-degree angle. A towel is placed between the knees and the arms are stretched out. Then, keep your knees and hips still, rotate your torso and right arm backwards, and try to land your right shoulder. Exhale for 2 seconds and then return to the initial position. Do 10 times on both sides.



Chest

This action is mainly to stretch the muscles on the upper edge of the chest, which can relax the muscles and increase the softness.

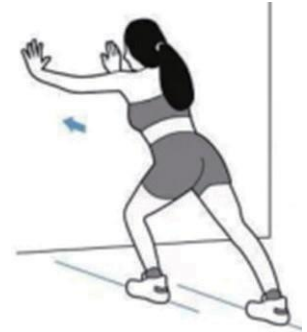
Practice: Stand next to a stable upright support. After placing one hand on the support, keep the upper arm and shoulder at the same level. Push your body forward slowly until your chest muscles stretch.



Calf Stretch:

Practice: Take a standing position about a large step in front of the wall, push the wall with your hands, and stand with your feet at the same width as your hips.

Stretch your left leg forward and bend your knees, and keep your left knee directly above your feet, do not skew to one side. You will feel that the right calf muscles are stretched. Change the other side to stretch the left calf.



Quadriceps Stretching

Action essentials: Stand firm, lift the other foot back, use the same side of the hand to gently support the ankle, slowly close the calf to the thigh, gently touch the hip.

After about 10 seconds, change the other foot to stretch. During the process, the upper body is straight and the lower limbs are bent gently to avoid the knees stretching too much.



Back Muscle Stretching

Action essentials: The two feet are close together and stand one meter away from the support surface. The hips the same height as the shoulder. Extend your arms to your head. Keep your arms and legs straight, bend your hips, and stretch your back. Grab the support surface with your hands, exhale, push down on the support surface to form the back bow. Hold for 10 seconds and do 4 sets of actions.



Warranty

We make sure that the product is made of high-quality materials. In normal use, there is a problem and we will be responsible for the warranty. The warranty period is 1 year (starting from the purchase date). If you have any quality problems, please contact our customer service within 12 months. Please do not handle it without permission. We guarantee the following accessories: frame, wire, armrest foam, motor, moving wheel, etc.

The following conditions are not covered by the warranty:

- Damage caused by external causes.
- Use non-original accessories.
- Incorrect handling of yourself.
- Do not follow the instructions.

Note: Consumables, normal wear and tear are not warranted and replaced. Such as running belts and so on.

This warranty is valid only for private use by the family and does not apply to professional training such as the gym.

If you need to purchase non-warranty accessories, please contact customer service, please provide the following information when ordering

- Instruction manual
- Treadmill model
- Serial number of accessories
- Proof of purchase date

Tips: Please do not send the product to the company without confirmation from the customer service of the company, and return the product without permission. The company does not bear any fees.

ضمان

نحن نتأكد من أن المنتج مصنوع من مواد عالية الجودة. في الاستخدام العادي، هناك مشكلة وسنكون مسؤولين عن الضمان. فترة الضمان هي سنة واحدة (تبدأ من تاريخ الشراء). إذا كانت لديك أي مشاكل في الجودة، فيرجى الاتصال بخدمة العملاء لدينا في غضون 12 شهرًا. يرجى عدم التعامل معها دون إذن. نحن نضمن الملحقات التالية: الإطار، السلك، رغبة مسند الذراع، المحرك، العجلة المتحركة، إلخ.

الشروط التالية لا يغطيها الضمان:

- الأضرار الناجمة عن أسباب خارجية.
- استخدام ملحقات غير أصلية.
- التعامل الخاطئ مع نفسك.
- لا تتبع التعليمات.

ملاحظة: لا يتم ضمان واستبدال المواد الاستهلاكية والتآكل العادي. مثل أحزمة الجري وما إلى ذلك.

هذا الضمان صالح فقط للاستخدام الخاص من قبل العائلة ولا ينطبق على التدريب الاحترافي مثل صالة الألعاب الرياضية.

إذا كنت بحاجة إلى شراء ملحقات غير مضمونة، فيرجى الاتصال بخدمة العملاء، يرجى تقديم المعلومات التالية عند الطلب

- كتيب التعليمات
- نموذج المطحنة
- الرقم التسلسلي للملحقات
- إثبات تاريخ الشراء

نصائح: يرجى عدم إرسال المنتج لشركة دون تأكيد من خدمة العملاء بالشركة، وإرجاع المنتج دون إذن، ولا تتحمل الشركة أي رسوم.

صدر

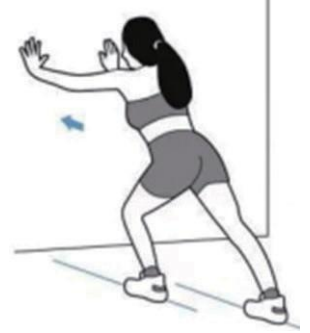
يهدف هذا الإجراء بشكل أساسي إلى شد العضلات الموجودة على الحافة العلوية من الصدر، مما يؤدي إلى استرخاء العضلات وزيادة ليونتها.

التدريب العملي: قف بجوار دعامة مستقيمة ومستقرة. بعد وضع يد واحدة على الدعم، حافظ على الجزء العلوي من الذراع والكتف في نفس المستوى. ادفع جسمك للأمام ببطء حتى تتمدد عضلات صدرك.



تمتد العجل:

التدريب: اتخذ وضعية الوقوف على بعد خطوة كبيرة أمام الحائط، وادفع الحائط بيديك، وقف مع قدميك بنفس عرض الوركين. مد ساقك اليسرى إلى الأمام واثنى ركبتيك، وأبقي ركبتيك اليسرى فوق قدميك مباشرة، ولا تنحرف إلى جانب واحد. سوف تشعر أن عضلات الساق اليمنى ممتدة. قم بتغيير الجانب الآخر لتمديد الساق اليسرى.



تمدد عضلات الفخذ الرباعية

أساسيات العمل: قف بثبات، وارفع القدم الأخرى للخلف، واستخدم نفس الجانب من اليد لدعم الكاحل بلطف، وأغلق الساق ببطء على الفخذ، والمس الورك بلطف.

بعد حوالي 10 ثوانٍ، قم بتغيير القدم الأخرى للتمدد. خلال هذه العملية، يكون الجزء العلوي من الجسم مستقيماً ويتم ثني الأطراف السفلية بلطف لتجنب تمدد الركبتين كثيراً.



تمدد عضلات الظهر

أساسيات العمل: القدمان قريبتان من بعضهما البعض ويقفان على بعد متر واحد من سطح الدعم. الوركين بنفس ارتفاع الكتف. مد ذراعيك إلى رأسك. حافظ على استقامة ذراعيك وساقيك، واثنى وركيك، ومد ظهرك. أمسك سطح الدعم بيديك، ثم قم بالزفير، ثم اضغط لأسفل على سطح الدعم لتشكل القوس الخلفي. استمر لمدة 10 ثوانٍ وقم بأربع مجموعات من الإجراءات.



التمدد بعد التمرين:

تمدد الكتف:

هذا تمرين تمدد بسيط وفعال، خاصة شد العضلات المحيطة بمفصل الكتف.

التدريب: الوقوف مع وضع قدميك بنفس عرض الوركين وثني ركبتك قليلاً.

أدر يدك اليسرى على جسمك وثني مرفقك قليلاً. ثبّت يدك اليمنى على مرفقك الأيسر، ثم أسند ذراعك اليسرى على جسمك حتى تشعر بأن عضلات كتفك مشدودة. كرر نفس الإجراء على الجانب الآخر.

تمديد عضلة ثلاثية الرؤوس في الذراع:

نقاط العمل: ثني الذراع اليسرى خلف الرأس، والكف الأيمن للإمساك بالمرفق الأيسر، واستخدام القوة قليلاً لسحب المرفق الأيسر إلى اليمين قدر الإمكان. اشعر بتمدد العضلة ثلاثية الرؤوس على الجانب الخلفي من الذراع اليسرى.

اغطس للأمام واثن مرفقك إلى مشط القدم:

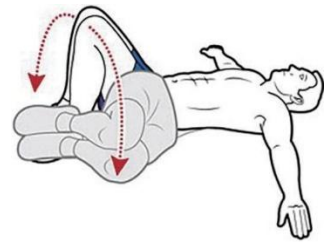
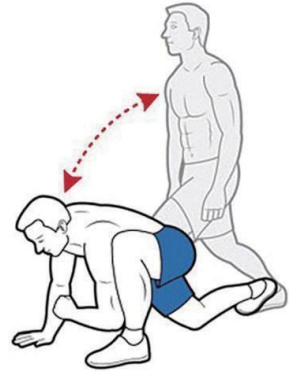
تقدم القدم اليسرى بقوس كبير إلى الأمام، مع إبقاء الركبة اليمنى مرتفعة عن الأرض. ضع يدك اليمنى على الأرض، ثم حرك كوعك الأيسر إلى مشط قدمك الأيسر. حرك يدك اليسرى إلى خارج قدمك اليسرى وضع يديك على الأرض، وارفع وركيك للأعلى. ثم حرك قدمك اليمنى إلى الأمام وانهض. قم بذلك 10 مرات على كل ساق.

قم بتدوير الوركين والركبتين:

الاستلقاء، ثني الركبتين، القدمان على الأرض، والذراعان ممدودتان على الجانبين. قم بالتدوير إلى اليسار وحافظ على ثني ساقيك حتى تلمس الركبة اليسرى الأرض. ثم قم بالتدوير إلى اليمين حتى تلمس الركبة اليمنى الأرض. كرر 10 مرات على كل جانب.

امتداد 90/90 درجة:

يمكن لهذا الإجراء أن يمد عضلات الجذع والظهر، بحيث يواجه الجسم الجانب الأيسر، والساقين متقاربتين، والركبتين بزاوية 90 درجة. يتم وضع منشفة بين الركبتين ومد الذراعين. ثم احتفظ بك لا تزال ركبتك ووركك، قم بتدوير جذعك وذراعك الأيمن إلى الخلف، وحاول الهبوط بكتفك الأيمن. قم بالزفير لمدة ثانيتين ثم عد إلى وضع البداية. افعل 10 مرات على كلا الجانبين.



مظاهرة الاحماء

يجب أن يتضمن البرنامج الرياضي الناجح تمارين الإحماء والتمارين الهوائية والاسترخاء. ممارسة الرياضة على الأقل مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع. ممارسة يوم واحد ثم أخذ يوم إجازة. وبعد بضعة أشهر، يمكنك زيادة كمية التمارين إلى أربعة أو خمسة أيام في الأسبوع. يعد الإحماء جزءًا مهمًا من برنامج العشرات الخاص بك. يمكن للإحماء قبل كل تمرين إعداد جسمك للتمرين التالي الأكثر كثافة. يمكن أن يساعد الإحماء عضلاتك على الإحماء والتمدد وتحسين الدورة الدموية والنبض وإرسال المزيد من الأكسجين إلى عضلاتك. وبعد ممارسة التمارين الرياضية، يمكن أن يؤدي تكرار تمارين الإحماء أيضًا إلى تقليل ألم العضلات. نوصي بتمارين الإحماء والاسترخاء التالية.

أهمية الإحماء قبل التمرين:

يجب إجراء تمارين الإحماء الديناميكي قبل التمرين. التمدد الديناميكي هو نوع من التمدد الذي يقارب وضع حركة الجسم، وهو مفيد لتحسين الحالة العامة للجسم، وله وظائف تنشيط العضلات، وتحسين مرونة العضلات واستثارتها.

أهمية تمارين التمدد بعد التمرين:

يمكن أن يؤدي عدم التمدد إلى توتر العضلات وانخفاض المرونة، مما يؤدي إلى زيادة الضغط الموضعي، وعوامل الالتهاب المحلية، ولا يمكن التخلص من النفايات الأيضية في الوقت المناسب، مما يجعل التعافي من التعب أبطأ. يعاني الجسم دائمًا من التعب ثم يقوم بالتدريب التالي، وهو أمر من السهل أن يسبب تراكم التعب ويسبب الألم.

الإحماء قبل التمرين:

الوقوف بشكل مستقيم والخطوة:

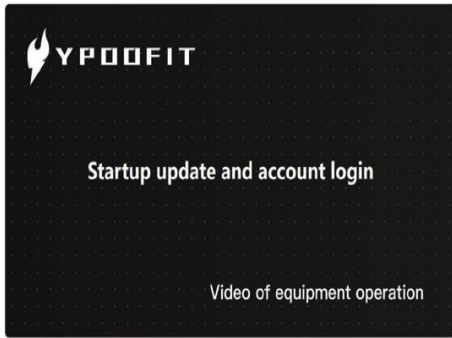
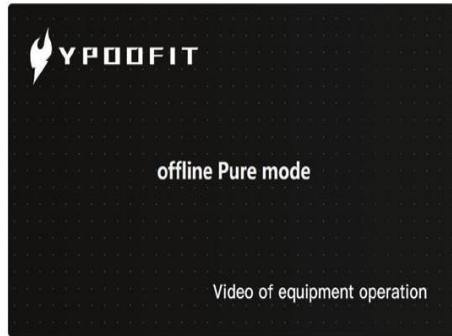
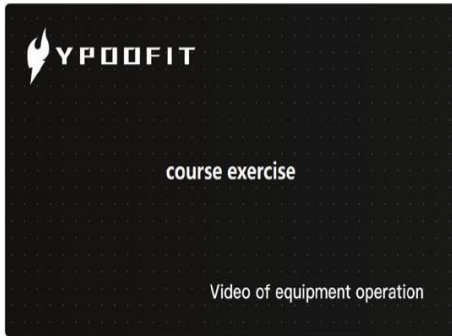
هذا الإجراء سوف يجعلك تشعر بالتمدد. قم بتصويب ظهرك ووضع ذراعيك على جانبي جسمك. خطوة للأمام، ارفعي ركبتك اليسرى واليمنى إلى ارتفاع الخصر وارفعي ذراعيك للأعلى. خذ 20 خطوة للأمام في كل مرة. استرح لمدة دقيقة واحدة، ثم كرر ذلك مرتين.



المشي بكلتا اليدين:

قم بفرد ساقيك، وانحني، ثم ضع يديك على الأرض. خذ بطنك واترك يديك تتحرك للأمام. في هذا الوقت، لا يمكن للساقين الانحناء، واليدين على الأرض، والقدمين للأمام بضع خطوات (لا يمكن للركبتين الانحناء). افعل ذلك لمدة دقيقة واحدة على التوالي. سيعمل هذا التمرين على تمرين الأوتار وأسفل الظهر وعضلات الألية الخلفية وعضلات الساق.





<p>دليل المساعدة (يرجى المشاهدة عبر الإنترنت)</p>	<p>https://overseas.ypoosports.com/store/help/YIFIT_H5/screen/index.html</p>
---	--

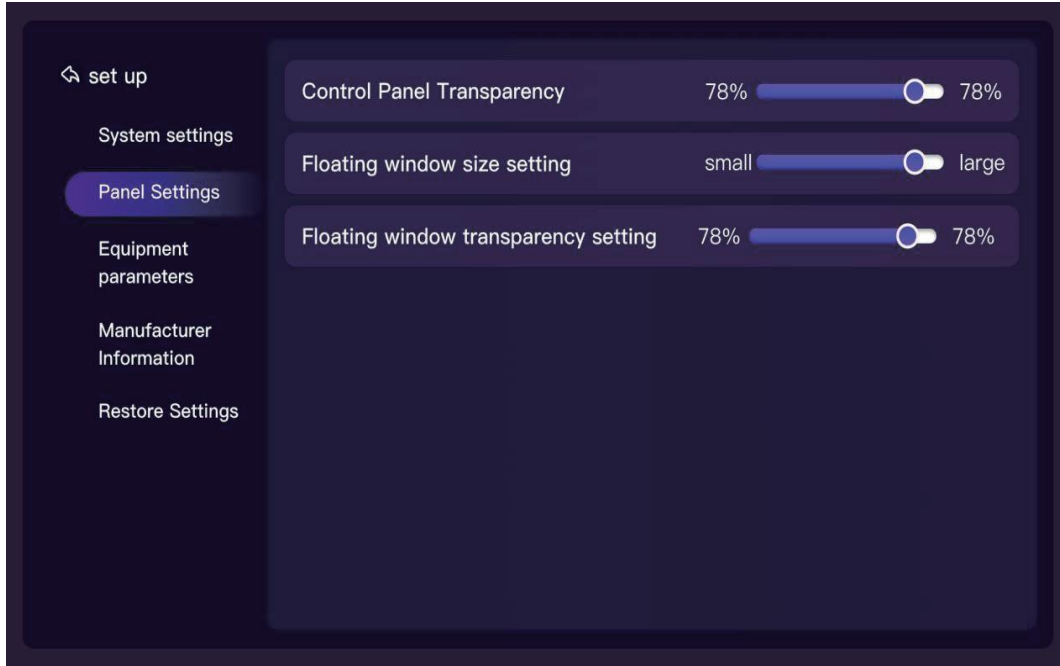
اتصال موسيقى بلوتوث

إدخال الصوت: افتح بلوتوث الهاتف المحمول، وابحث عن نظام موسيقى بلوتوث "SYMK"، بعد نجاح الاتصال، يمكن نقل الإشارة الصوتية على الهاتف المحمول لاسلكيًا إلى مكبر صوت الشاشة الملونة للتشغيل.



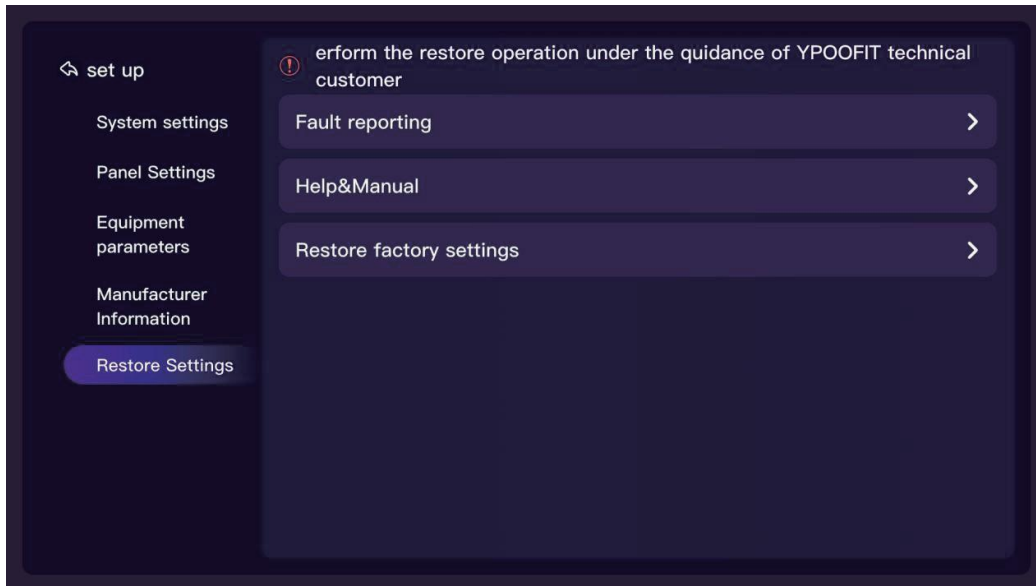
وصف إعدادات النظام

وصف إعدادات اللوحة



شفافية لوحة التحكم	ضبط شفافية لوحة القيادة
تحديد حجم النافذة العائمة	ضبط حجم النافذة العائمة الرياضية
إعداد شفافية النافذة العائمة	ضبط شفافية النافذة العائمة المتحركة

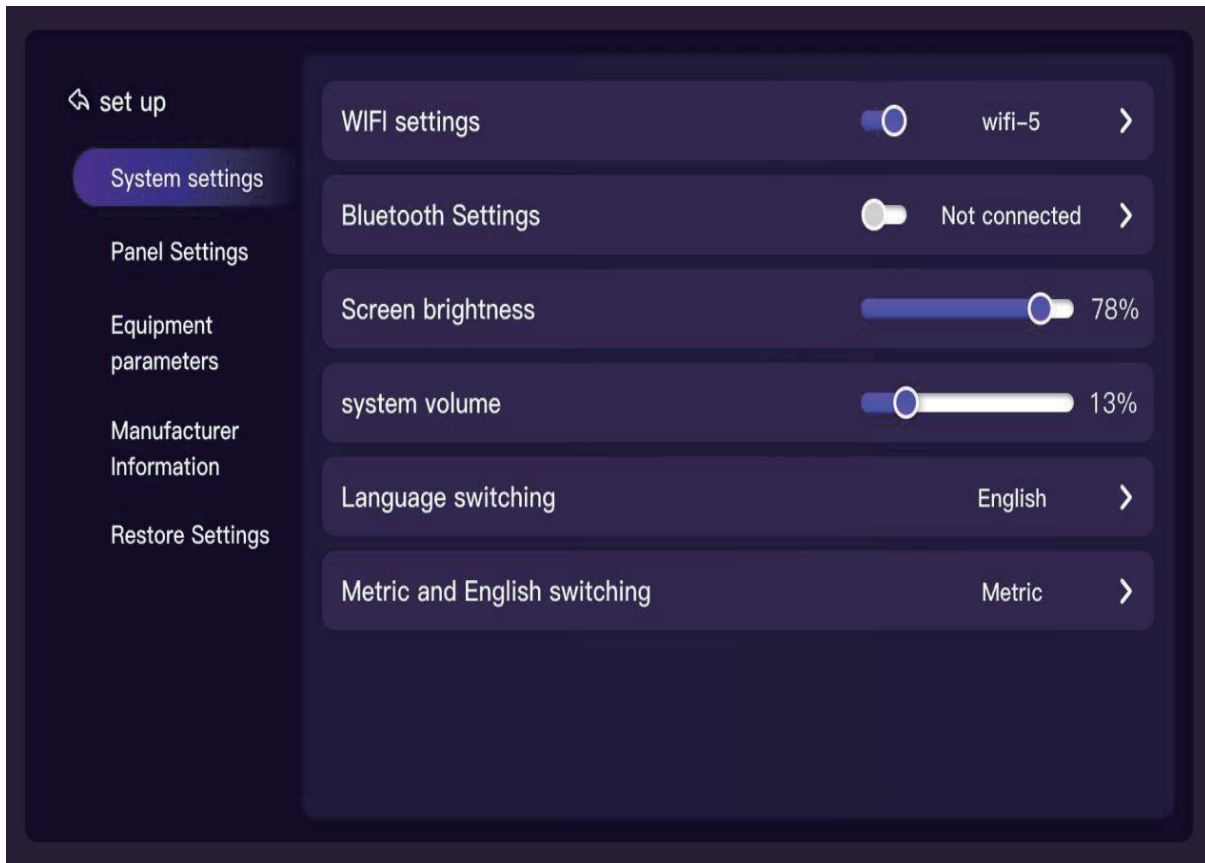
تعليمات استعادة الجهاز



الإبلاغ عن الأخطاء	الخط الساخن عبر الإنترنت ومعلومات الاتصال بعد البيع
مساعدة ودليل	إلى «دليل المساعدة»
استعادة إعدادات المصنع	تنسيق النظام استعادة إعدادات المصنع

وصف وظيفة واجهة التحكم الرئيسية

وحدة	أيقونة	يوضح
مقدار		ضبط مستوى صوت النظام
سطوع		ضبط سطوع النظام
مخبأ		مسح الذاكرة الخفية للنظام
واي فاي		WIFI نظام تعديل
بلوتوث		ضبط نظام البلوتوث
يثبت		إلى «1.2 وصف وظيفة واجهة الإعداد»
الصفحة الرئيسية		أزرار الاختصار الرئيسية
يوسع		زر طي لوحة العدادات
يُعدّل		ضبط برامج تشغيل الأجهزة
مشهد		مشهد ثلاثي الأبعاد ووضع الحركة الواقعية
سمة		وضع الموضوع الرياضي
برنامج		تطبيقات الطرف الثالث
برنامج		وضع التمرين المخطط
الدورات		وضع التمرين بالطبع

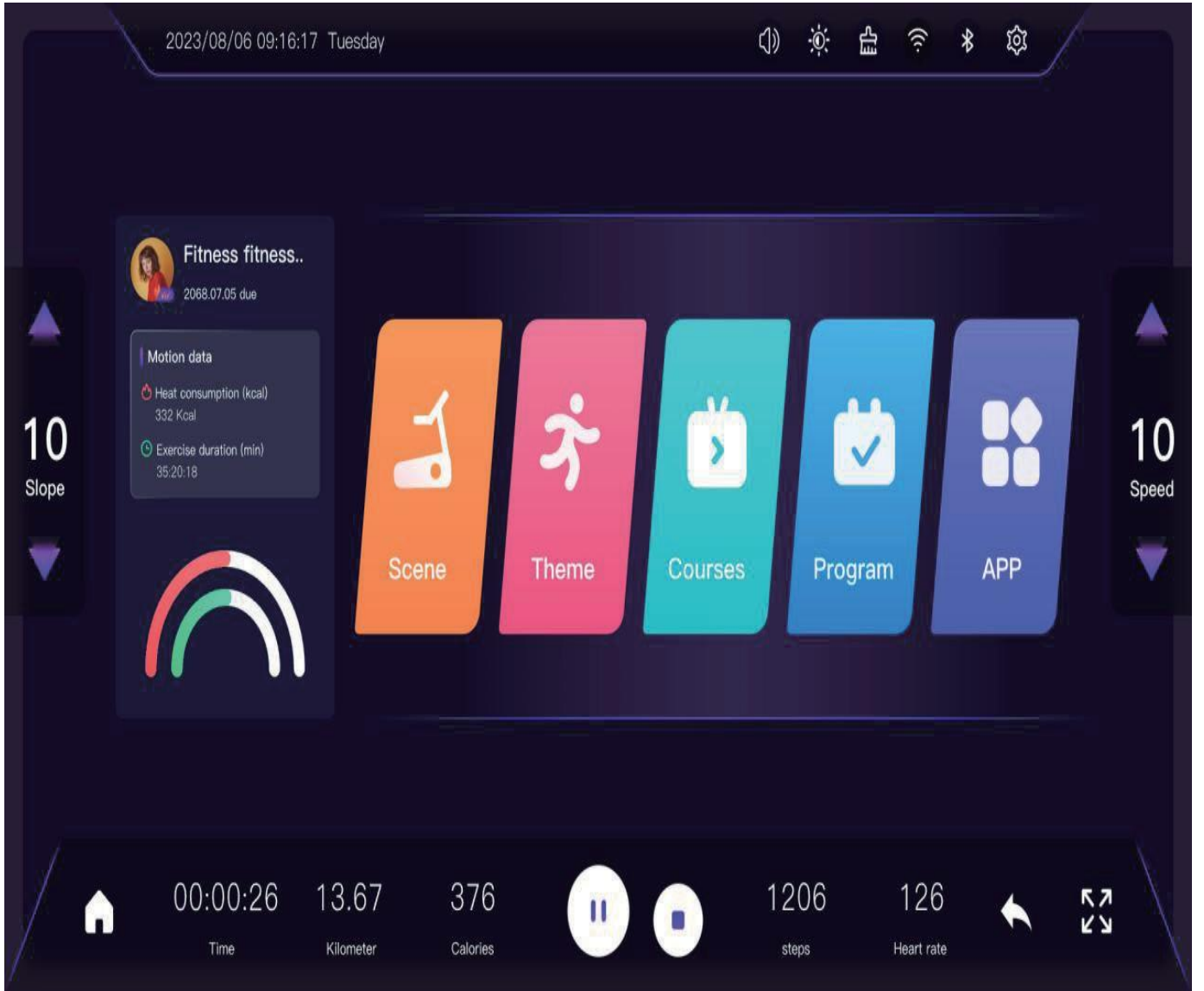


اعدادات الواي فاي	WIFI نظام تعديل
إعدادات البلوتوث	ضبط نظام البلوتوث
سطوع الشاشة	ضبط سطوع النظام
حجم النظام	ضبط مستوى صوت النظام
تبديل اللغة	ضبط لغة النظام
التبديل متري والإنجليزية	تبديل وحدات الأميال

أنشئ حسابًا بناءً على البيانات المذكورة أعلاه وقدم اقتراحات أولية للتمرين تعليمات استخدام البيانات:

يعد إيقاف التحويل عند حرق البيانات جزءًا مهمًا من عملية التمرين. من خلال جمع البيانات حول جنس المستخدم وعمره ووزنه وطوله وما إلى ذلك، يمكن أن يساعدنا ذلك في حساب حالة حرق الدهون لدى المستخدم بشكل أكثر دقة. يمكن أن تساعدنا هذه البيانات في فهم الحالة البدنية للمستخدمين وقدرتهم على ممارسة الرياضة، وذلك لتطوير خطط وأهداف التمرين بشكل أفضل لهم. أثناء التمرين، نحتاج إلى الاهتمام بالتحويل عند حرق البيانات من أجل توجيه المستخدمين بشكل أفضل في التمرين وتحسين فعالية التمرين. وفي الوقت نفسه، سنهتم أيضًا بخصوصية وأمان هذه البيانات لضمان عدم إساءة استخدامها أو تسريبها.

الصفحة الرئيسية لنظام خدمة اللياقة البدنية



Height
177.0 cm

Weight
65.0 kg

Next step

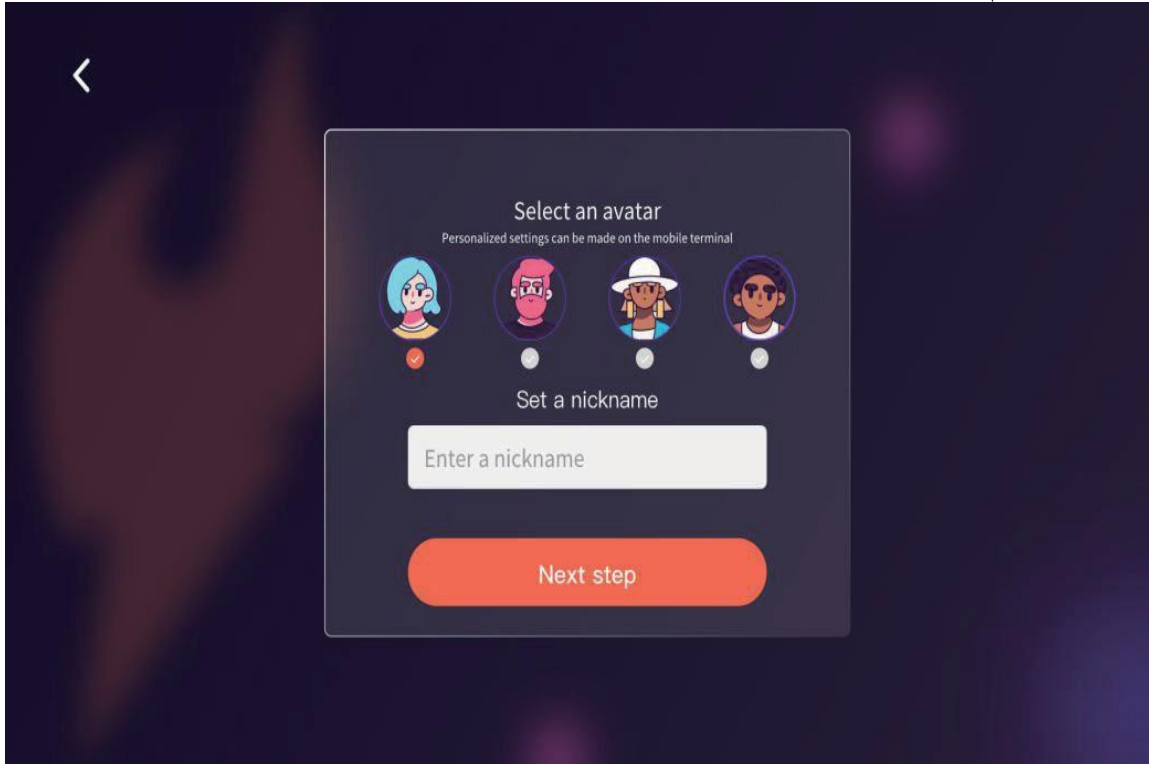
User name

16	177cm	68kg
Age	Height	Weight

Campaign suggestion: Zhong Felteng, a researcher at the Institute of Asia-Pacific and Global Strategy of the Chinese Academy of Social Sciences, recently wrote in the Global Tim... that the United States is actually a kind of camouflage

Confirm

أدخل حساب بريدك الإلكتروني - قم بتعيين كلمة المرور - انقر فوق إرسال رمز التحقق -
سترسل YPOO رمز التحقق إلى بريدك الإلكتروني - أدخل رمز التحقق - انقر فوق تسجيل
الدخول إعداد الاسم المستعار والصورة الرمزية.



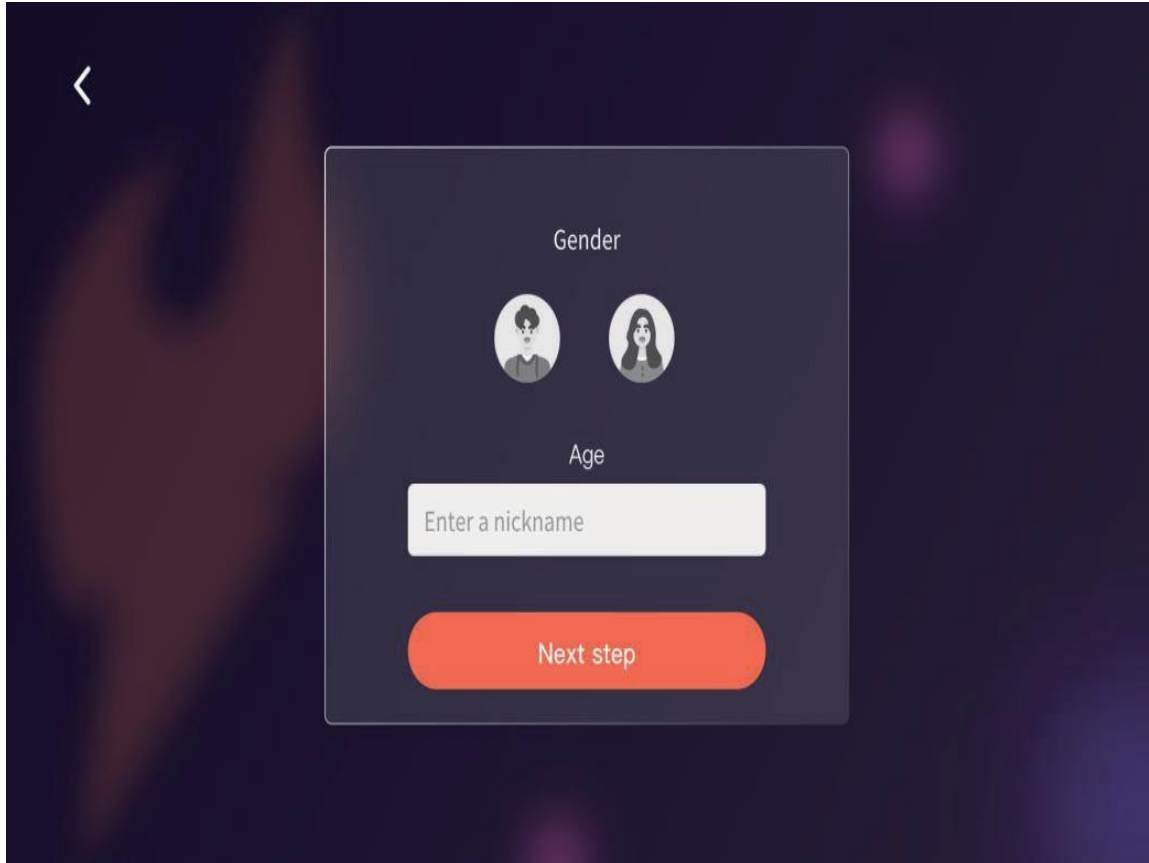
Select an avatar
Personalized settings can be made on the mobile terminal

Set a nickname

Enter a nickname

Next step

تحديد الجنس والعمر



Gender

Age

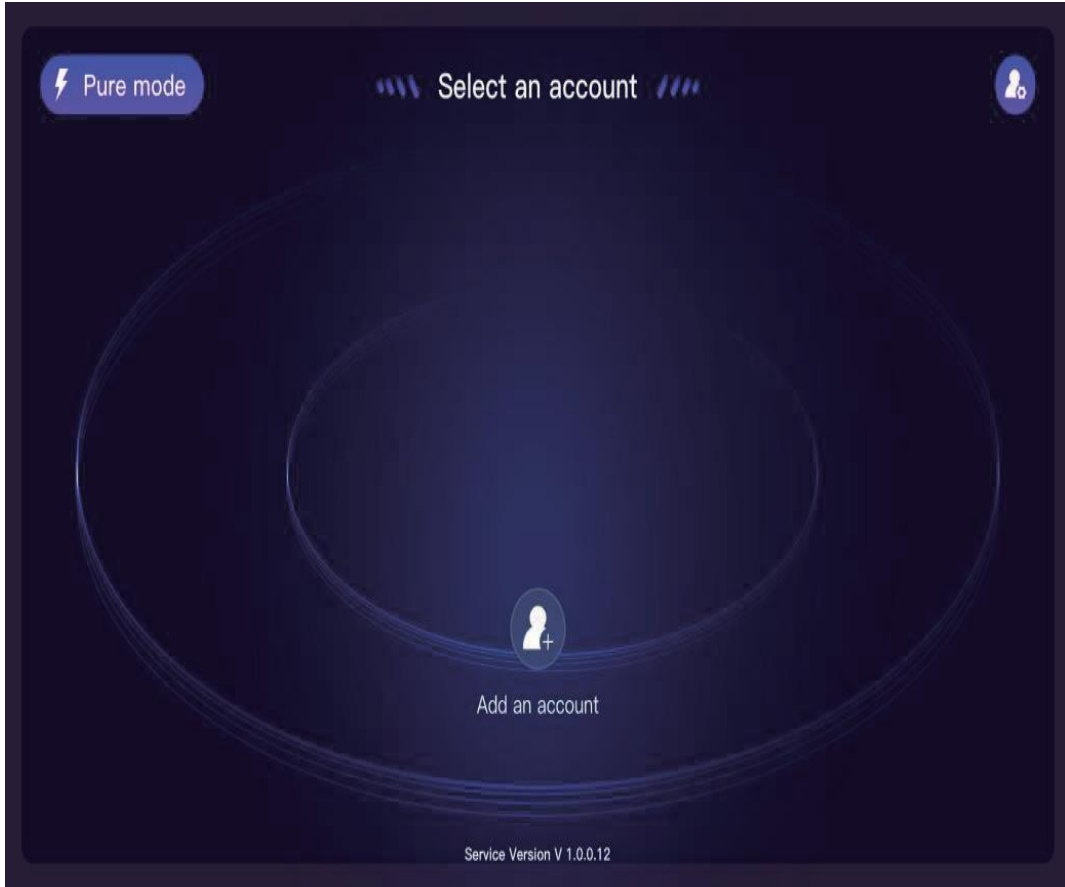
Enter a nickname

Next step

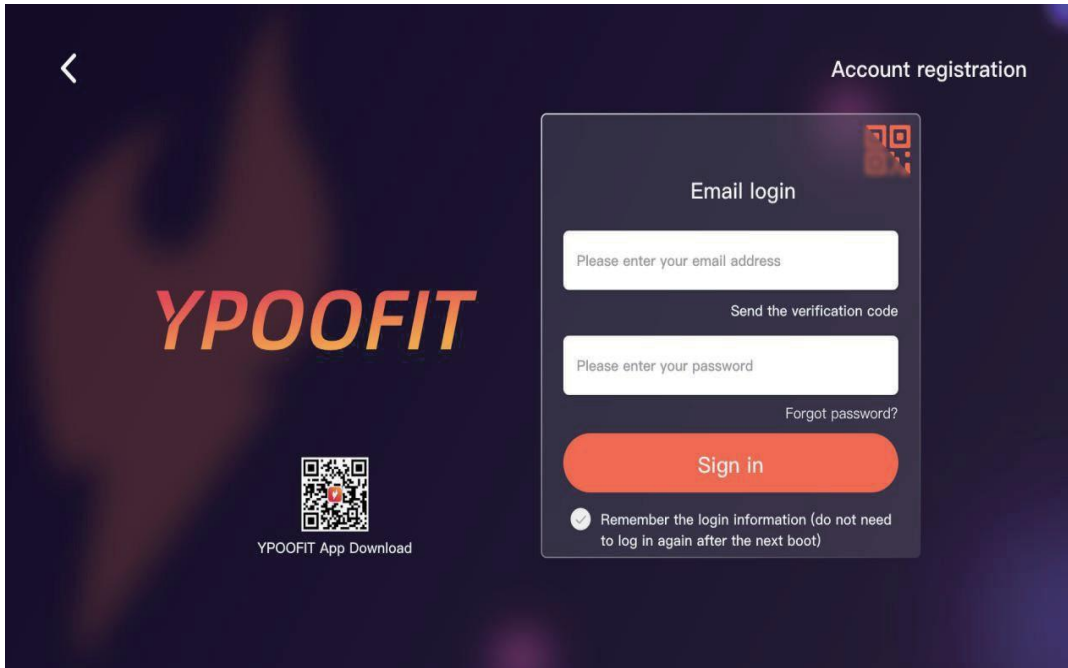
مسح رمز الاستجابة السريعة لتسجيل الدخول
15 استخدم تطبيق YPOOFIT للدخول إلى صفحة Mine، وانقر على أيقونة المسح
الضوئي في الأعلى، وامسح رمز الاستجابة السريعة الموجود على الشاشة لتسجيل الدخول
(يمكن تنزيل تطبيق YPOOFIT من Google Play و App Store، أو قم بمسح رمز
QR الموجود أعلى الصفحة الاختبار الأيسر لتنزيل تطبيق YPOOFIT باستخدام متصفح
الهاتف المحمول)

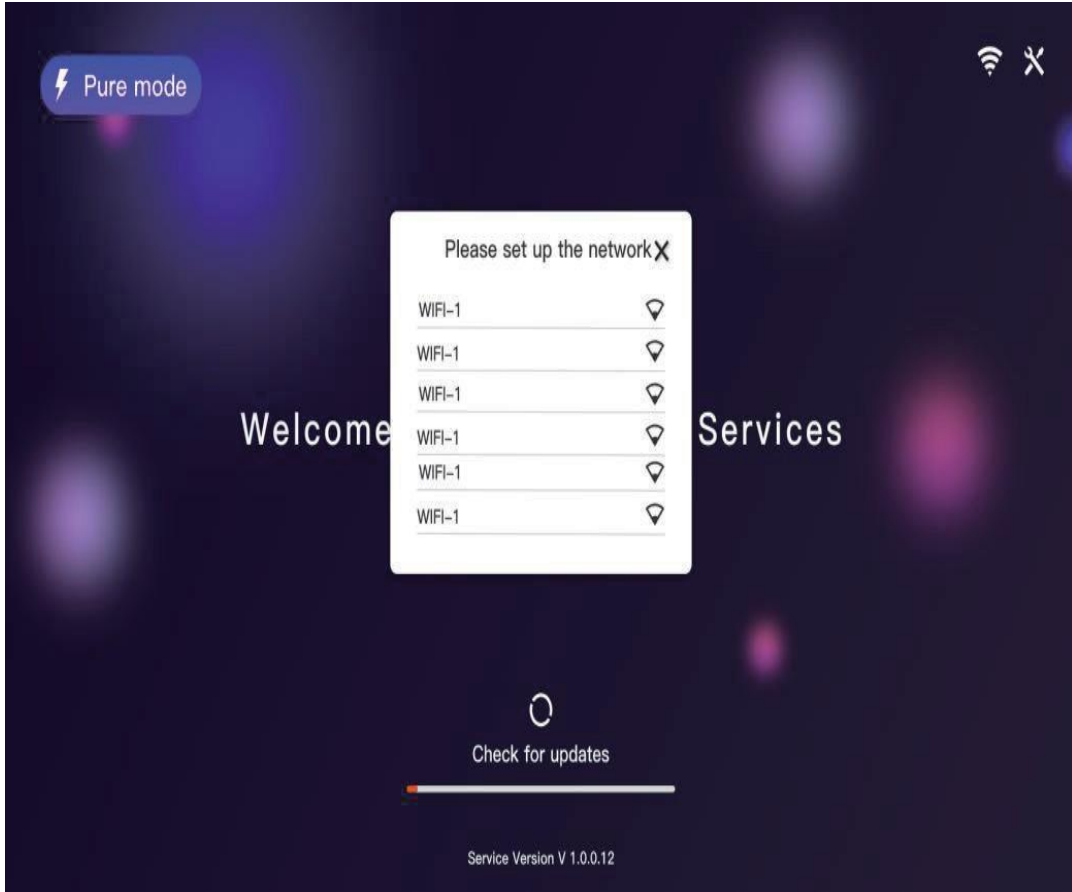


إنشاء حساب

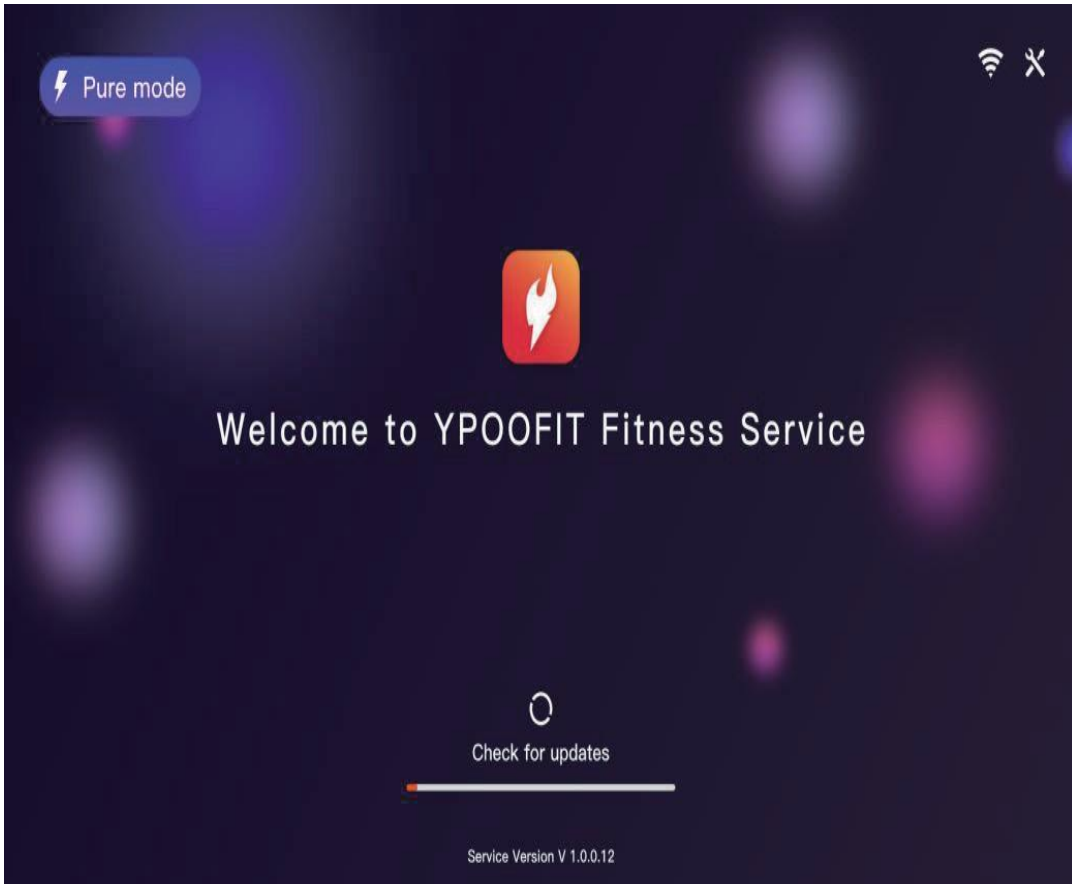


بعد التحديث، في صفحة اختيار الحساب، انقر فوق إضافة حساب
طريقة تسجيل الدخول / تسجيل الدخول بالبريد الإلكتروني
أدخل رقم البريد الإلكتروني وكلمة المرور المسجلين في YPOOFIT (إذا لم تقم بتسجيل حساب
YPOOFIT، فيرجى النقر فوق تسجيل الحساب.
يمكن العثور على عملية التسجيل في "3. إنشاء الحساب")





بدء تشغيل النظام، يرجى الاتصال بـ WIFI أولاً. إذا لم تكن هناك شبكة، يمكنك تجربة الوضع النقي للتمرين.



تعليمات العرض

يحتوي جهاز المشي على وظيفة مراقبة معدل ضربات القلب: يمكنك تقييم ما إذا كنت تريد التوقف عن الجري عن طريق قياس معدل ضربات القلب. أمسك نبض اليد بكلتا يديك و اعرض بيانات نبض القلب خلال 5 ثوانٍ تقريبًا. سيقوم جهاز المشي تلقائيًا بحساب نبض القلب أثناء التمرين. بشكل عام، ينخفض معدل نبض القلب إلى أقل من 120، وهذا أمر طبيعي.

شاشة التمهيد

بداية سريعة

قم بتشغيل مفتاح الطاقة ووضع قفل الأمان على موضع قفل الأمان على اللوحة. بعد البدء، تعرض الشاشة الواجهة الرئيسية. اضغط على زر "البدء" الموجود على اللوحة، وسيبدأ جهاز المشي في الجري بأقل سرعة وأقل منحدر، وتحتاج إلى الضغط على زر الميل أو زر السرعة لتغيير المنحدر والسرعة.

التشغيل أثناء التمرين:

- © أثناء تشغيل جهاز المشي، اضغط على زر الإيقاف وسيبتاطاً جهاز المشي ليتوقف عن التشغيل.
- © عندما يمسك الرياضي بمقبض نبضات القلب بكلتا يديه، يتم عرض بيانات نبضات القلب في حوالي 5 ثوانٍ.
- © مفتاح حركة جهاز المشي هو الاسترخاء في المرحلة المبكرة والتوقف البطيء بعد التمرين؛
- © عادة المشي ببطء لمدة 5 دقائق ثم المشي بسرعة أو الجري، وأخيراً المشي لمدة 5 دقائق لإنهاء الجري.

الشرح: عند الجري، اضبط سرعة أبطأ وامش لمدة 5 دقائق. وهذا يعادل تقريبًا حالة المشي، ثم قم بزيادة سرعة جهاز المشي تدريجيًا. عندما تزيد السرعة إلى "5" أو "6"، فأنت تمشي بسرعة أو في حالة الركض، وقد تكيف الجسم بشكل أساسي في هذا الوقت، ويمكنك الحفاظ على السرعة والانحدار أو زيادتها وفقًا لاحتياجاتك الخاصة، ثم رسميًا قم بالجري لمدة 20 دقيقة تقريبًا، ثم اضبط أخيرًا على سرعة أبطأ، ثم أبطئ لمدة 5 دقائق كإطلاق، قم بإرخاء الجسم ودع الجسم يتكيف تدريجيًا مع الحركة. يستغرق هذا حوالي 30 دقيقة في كل مرة.

عادة، 30 دقيقة من التمارين الرياضية لها تأثير تمرين جيد لكل عداء يركض يجب ألا يتجاوز الوقت 60 دقيقة. قد يؤدي الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية إلى الشعور بالتعب المفرط.

© مراقبة معدل ضربات القلب أثناء الجري

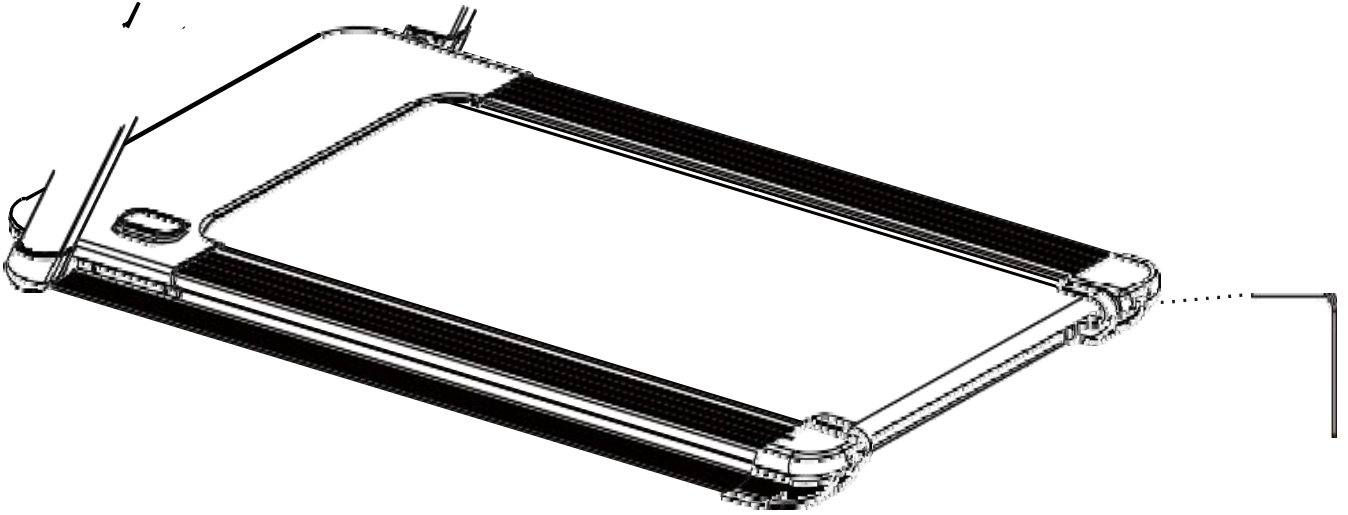
استكشاف الأخطاء وإصلاحها

رمز الخطأ	سبب	حل
E01	الإفراط في التحميل	السبب المحتمل هو أن التيار يتجاوز الحمل المقدر ويقوم النظام بالحماية الذاتية، ما عليك سوى إعادة التشغيل.
		جزء معين من جهاز المشي عالق، مما يتسبب في فشل المحرك في الدوران، ويكون الحمل ثقيلًا للغاية، والتيار كبير جدًا، والنظام يتمتع بالحماية الذاتية. ما عليك سوى ضبط جهاز المشي وإعادة تشغيله أو إضافة زيت التشحيم.
		تحقق مما إذا كان هناك أي صوت زائد أو رائحة حرق عند تشغيل المحرك، واستبدل المحرك.
E02	فشل مستشعر القاعة	استبدل وحدة التحكم
		تحقق مما إذا كان كابل المحرك متصلًا بشكل صحيح وأعد توصيل كابل المحرك.
		استبدل المحرك.
E03	التيار الزائد للأجهزة	استبدل وحدة التحكم.
		السبب المحتمل هو أن التيار يتجاوز الحمل المقدر ويقوم النظام بالحماية الذاتية، ما عليك سوى إعادة التشغيل.
		تحقق مما إذا كان الاتصال بين قابس مقبس الطاقة والمحرك مفككًا.
E04	خسارة المرحلة مرحلة ناقصة	استبدل وحدة التحكم.
		تحقق مما إذا كان كابل المحرك متصلًا بشكل صحيح وأعد توصيل كابل المحرك.
		استبدل المحرك.
E05	حماية الجهد المنخفض	استبدل وحدة التحكم.
		تحقق مما إذا كان جهد طاقة الإدخال طبيعيًا.
		تحقق مما إذا كان اتصال القابس الخاص بمقبس الطاقة مفككًا.
E06	الحماية من الفولت الزائد	تحقق مما إذا كان جهد طاقة الإدخال طبيعيًا.
		تحقق مما إذا كان كابل التوصيل بين قابس مقبس الطاقة والمحرك مفككًا.
		استبدل وحدة التحكم.
E08	خطأ في الأجهزة	استبدل وحدة التحكم.
		تحقق مما إذا كان كابل التوصيل بين قابس مقبس الطاقة والمحرك مفككًا.
		استبدل وحدة التحكم بالعرض.
E09	فشل الاتصالات	استبدل وحدة التحكم إذا كان تغيير الشاشة يأتي بنفس المشكلة.
		بعد إيقاف التشغيل لمدة دقيقتين، قم بتشغيله مرة أخرى. إذا لم يتمكن من البدء، يرجى استبدال وحدة التحكم
		تحقق مما إذا كان اتصال الرفع مفككًا وما إذا كان الاتصال صحيحًا أم لا.
E21	استثناء في حفظ البيانات	انتظر حتى تصبح درجة حرارة البطارية طبيعية قبل التشغيل مرة أخرى.
E30	خطأ في معايرة المحرك	متصلًا بشكل صحيح UVW تحقق مما إذا كان سلك المحرك
E31	ارتفاع درجة الحرارة	يرجى تقديم معلمات المحرك الصحيحة من الشركة المصنعة الأصلية.
E32	عكس المحرك	تحقق مما إذا كان زر مفتاح الأمان سلسًا ويتحرك بحرية
E33	عكس المحرك	تحقق مما إذا كان قابس سلك توصيل مفتاح الأمان مفككًا أو ساقطًا.
E40	مفتاح الأمان غير مشغول	تحقق مما إذا كانت لوحة مفاتيح الأمان تالفة
		تحقق مما إذا كانت الساعة الإلكترونية تالفة.
E50	أخطاء أخرى	

كيفية ضبط حزام الجري على المنتصف؟

- انقل آلة المشي إلى وضع عدم التحميل واضبط السرعة إلى 6 كم/ساعة.
- مراعاة المسافة من حزام الجري إلى الحد الأيسر والأيمن. إذا كان الانحراف الأيسر، استخدم مفتاح ربط سداسي داخلي، وقم بتدوير المسمار الأيسر 4/1 في اتجاه عقارب الساعة. في حالة الانحراف الصحيح، استخدم مفتاح ربط سداسي داخلي وأدر المسمار 4/1 على الجانب الأيمن في اتجاه عقارب الساعة. إذا لم يكن سير الجري في المنتصف، كرر الإجراء أعلاه حتى يتم ضبطه على المنتصف.
- بعد ضبط سير الجري على المنتصف، اضبط السرعة على 1 كم/ساعة ولاحظ انحراف سير الجري وما إذا كان هناك انزلاق أثناء الجري. إذا كان هناك انحراف، كرر خطوة التشغيل.

تحذير! لا تفرط في تشديد البكرات! سيؤدي هذا إلى تلف دائم للمحمل. إذا لم تكن الخطوات المذكورة أعلاه فعالة، فأنت بحاجة إلى ربط حزام الجري مرة أخرى.



توجد المزاج المرنة اليمنى واليسرى خلف جهاز المشي

تعديل حزام الجري

ضبط حزام الجري له وظيفتان: التعديل المرن وتعديل موضع مركز الجري. تم تعديل حزام الجري في المصنع. ومع ذلك، بعد الاستخدام، سيتم تمديد حزام الجري. يؤدي الانحراف عن اللوحة المركزية إلى إتلاف شريط احتكاك حزام الجري والغطاء الخلفي. من الطبيعي أن يتم تمديد حزام الجري أثناء الاستخدام. إذا كنت تمارس رياضة الجري بجهاز المشي الذي يكون زلقاً أو غير سلس، فيمكنك ضبط إحكام حزام الجري لتحسينه.

كيفية ضبط حزام الجري؟

- أدخل المفتاح السداسي الداخلي مقاس 6 مم في برغي الضبط الموجود على الجانب الأيسر من سير الجري وأدر المفتاح في اتجاه عقارب الساعة لمدة 4/1 دورة لضبط الأسطوانة الخلفية لإحكام حزام الجري.
- كرر الخطوة 1 لضبط المسمار الأيمن. يجب تحديد أن برغي الضبط يدور بنفس المسافة بحيث يتم ضبط الأسطوانة الخلفية بالتوازي مع الإطار.
- كرر الخطوتين 1 و2 حتى لا ينزلق سير الجري.

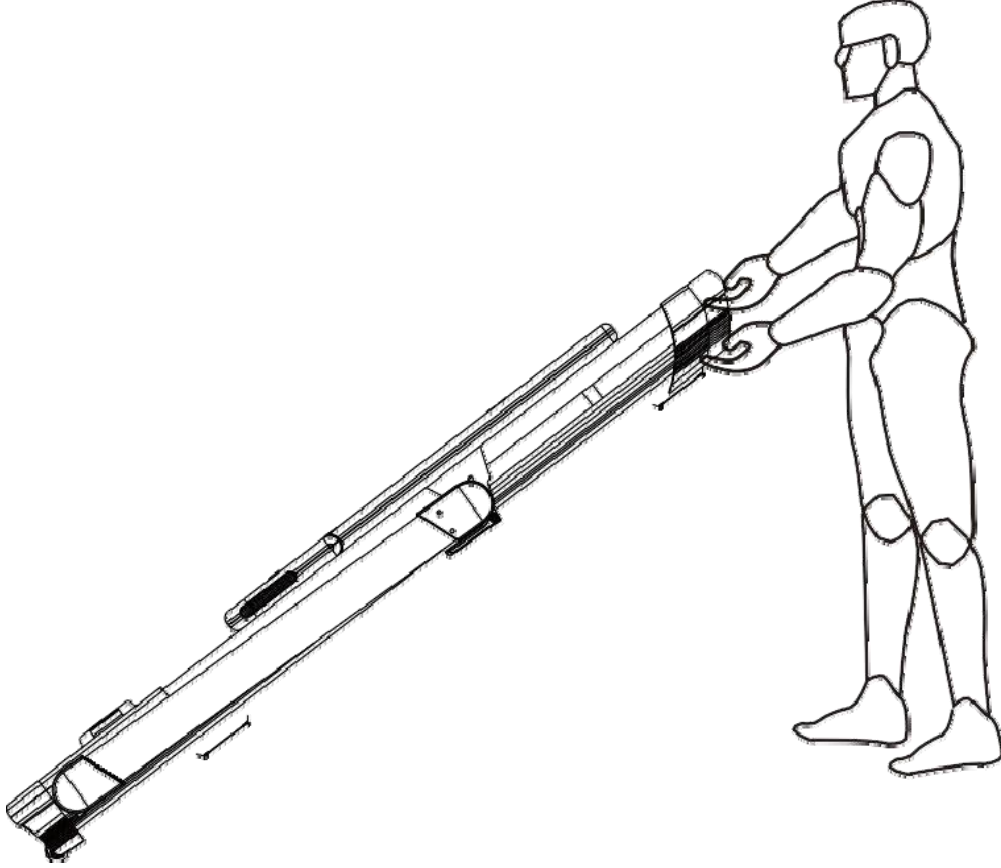
ملحوظة: لا يمكن تعديل حزام الجري بشكل محكم للغاية، مما سيؤدي إلى كسر حزام الجري وزيادة ضغط البكرات الأمامية والخلفية، مما يسبب مشاكل مثل تلف محمل الأسطوانة والضوضاء غير الطبيعية. إذا كنت ترغب في تقليل شد سير الجري، فقم بتدوير مفتاح الربط عكس اتجاه عقارب الساعة. لاحظ أن الجانبين الأيسر والأيمن يتم تدويرهما على نفس المسافة.

اضبط حزام الجري على الوضع الأوسط

عند استخدام آلة المشي، إذا لم تكن القدمان بنفس القوة عند المشي، يكون الضغط على سير الجري غير متوازن وسير الجري بعيداً عن المركز. وهذا الانحراف أمر طبيعي. عندما لا يكون هناك أحد على حزام الجري، فإنه سيعود إلى المركز. إذا لم يعود إلى المركز، فسوف تحتاج إلى ضبط الحزام مرة أخرى إلى المركز.

تعليمات حركة جهاز الجري

1. حركة جهاز المشي: كما هو موضح في الشكل، استخدم اليدين لرفع ذيل جهاز المشي بشكل صحيح للتحرك ذهابًا وإيابًا. (مناسب فقط للحركة لمسافات قصيرة في الغرفة)
2. قم بتشغيل الطاقة. قم بتشغيل المفتاح لتشغيل المشاية والاستمتاع بالتمارين.



الصيانة المناسبة هي الطريقة الوحيدة للحفاظ على جهاز المشي الخاص بك في أفضل حالاته. يمكن أن تؤدي الصيانة الخاطئة إلى الإضرار أو تقصير عمر جهاز المشي.

نصائح:

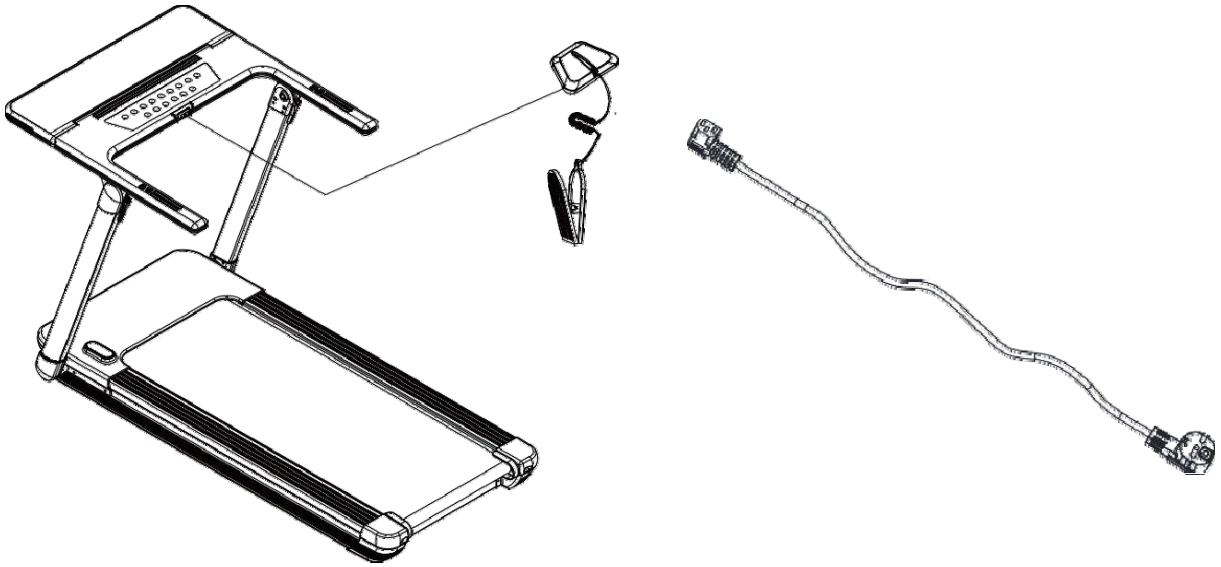
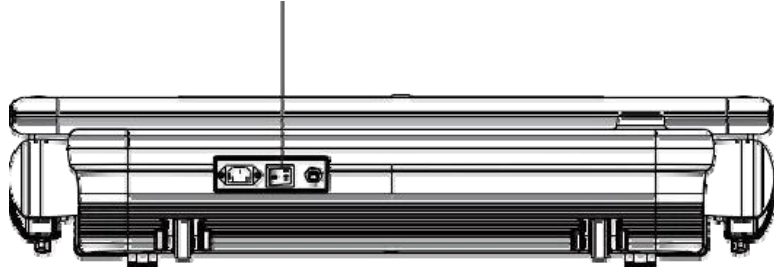


لا تستخدم ورق الصنفرة أو المذيبات لتنظيف آلة المشي. لا ينبغي تعريض جزء التحكم في آلة المشي مباشرة لأشعة الشمس أو الرطوبة لتجنب التلف. يرجى فحص جميع أجزاء جهاز المشي وإحكام ربطها بشكل متكرر. يجب استبدال الأجزاء التالفة على الفور.

تعليمات العملية

عند استخدام جهاز المشي، يجب عليك استخدام منفذ طاقة مزود بسلك مؤرض من أجل سلامتك.

1. ابدأ وضع جهاز المشي بشكل أفقي على الأرض.
2. قم بتشغيل الطاقة، قم بتشغيل مفتاح الطاقة، ويضيء مؤشر مفتاح الطاقة، وسيصدر صوت الجرس مرة واحدة.
3. قم بفحص الشاشة لمعرفة ما إذا كان هناك أي خلل في البيانات. قف على شريط الحافة غير القابل للانزلاق قبل النقر لمنع السقوط العرضي.
4. قم بتوصيل قفل الأمان بموضع قفل الأمان على اللوحة، ويتم تثبيت مفتاح الأمان على جزء من الملابس، ثم أدخل الوضع العادي اليدوي.
5. اضغط على زر البداية، وستعرض نافذة الساعة الإلكترونية: 1-2-3، وفي كل مرة يتم فيها إطلاق الجرس، سيبدأ المحرك.
6. بعد البدء، يمكنك ضبط السرعة عن طريق ضبط رمز السرعة الموجود على الجانب الأيسر من لوحة الأزرار، أو ضبط السرعة باستخدام "+" و "-" على مسند ذراع معدل ضربات القلب.





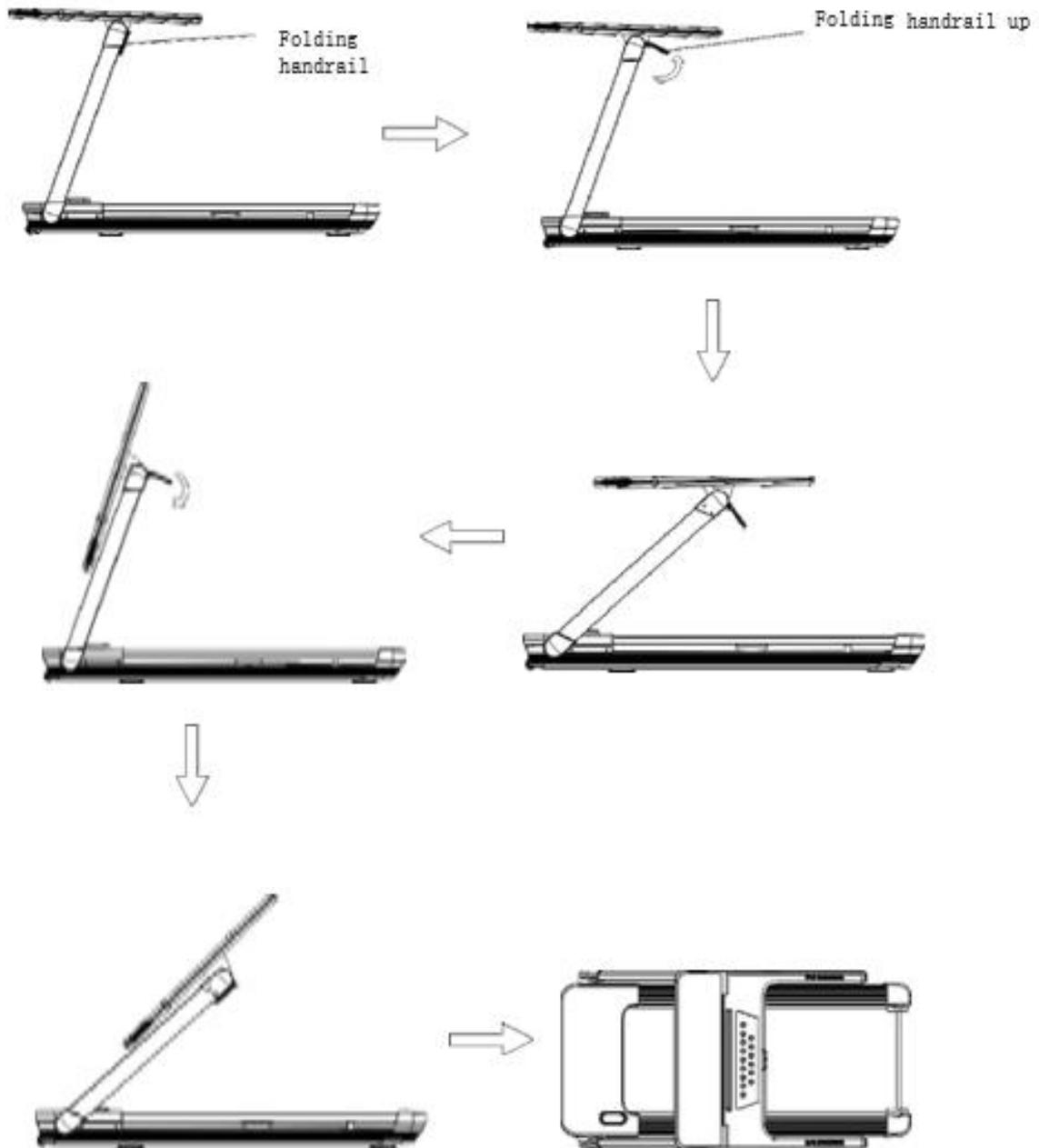
(6)



(5)

تعليمات للطي

كما هو موضح في الشكل أدناه، لطي جهاز المشي، يجب عليك رفع المقبض لأعلى ثم الضغط لأسفل على العمود ومسند الذراع.



إشعار خاص:

- ضع المشاية في مكان يمكن توصيل القابس فيه بالمقبس.
- قم بتوصيل سلك الطاقة مباشرة بالمقبس ولا تسمح بالارتخاء.
- يرجى استخدام المقبس المؤهل لتجنب الخطر.
- إذا كان القابس والمقبس غير متوافقين، فيرجى عدم لمس القابس واطلب من الكهربائي التعامل معه.
- يرجى استخدام مصدر طاقة بجهد 220 فولت - 240 فولت.
- يرجى عدم السماح لسلك الطاقة والأسطوانة بالاتصال، ولا تضع مصدر الطاقة على حزام التشغيل، ولا تستخدم القابس التالف.
- افصل القابس من المقبس قبل التنظيف والصيانة.
- تحذير: إذا لم يتم سحب القابس، فقد يؤدي ذلك إلى حدوث إصابة شخصية وتلف المعدات.
- يرجى التحقق من كل جزء بعناية قبل الاستخدام.
- يرجى عدم استخدام هذا المنتج في الخارج وفي الرطوبة العالية وفي الشمس.
- يرجى إيقاف تشغيل الجهاز وإزالة القابس عند المغادرة.
- من أجل سلامتك، يجب أن يكون قابس الطاقة الخاص بالجهاز مؤرضًا.

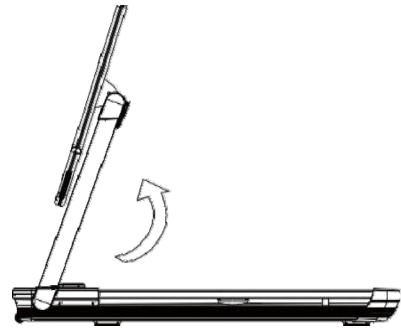
تعليمات التحميل

لقد قامت آلة المشي التي اشتريتها بالفعل ببتثبيت الهيكل الرئيسي أثناء عملية المصنع. إنه مجاني للتثبيت ويمكن استخدامه عند توصيله.

- (1) قام الاثنان برفع جهاز المشي من الصندوق ووضعه على سطح مستو. (تأكد من وجود مساحة مفتوحة بمقدار 50 سم قبل وبعد جهاز المشي لطي سلك الطاقة وأخذه، وما إلى ذلك.)
- (2) اسحب العمود لأعلى في اتجاه السهم حتى يقوم مفتاح القدم بربط العمود



(1)



(2)



(4)



(3)

تعليمات الأمان

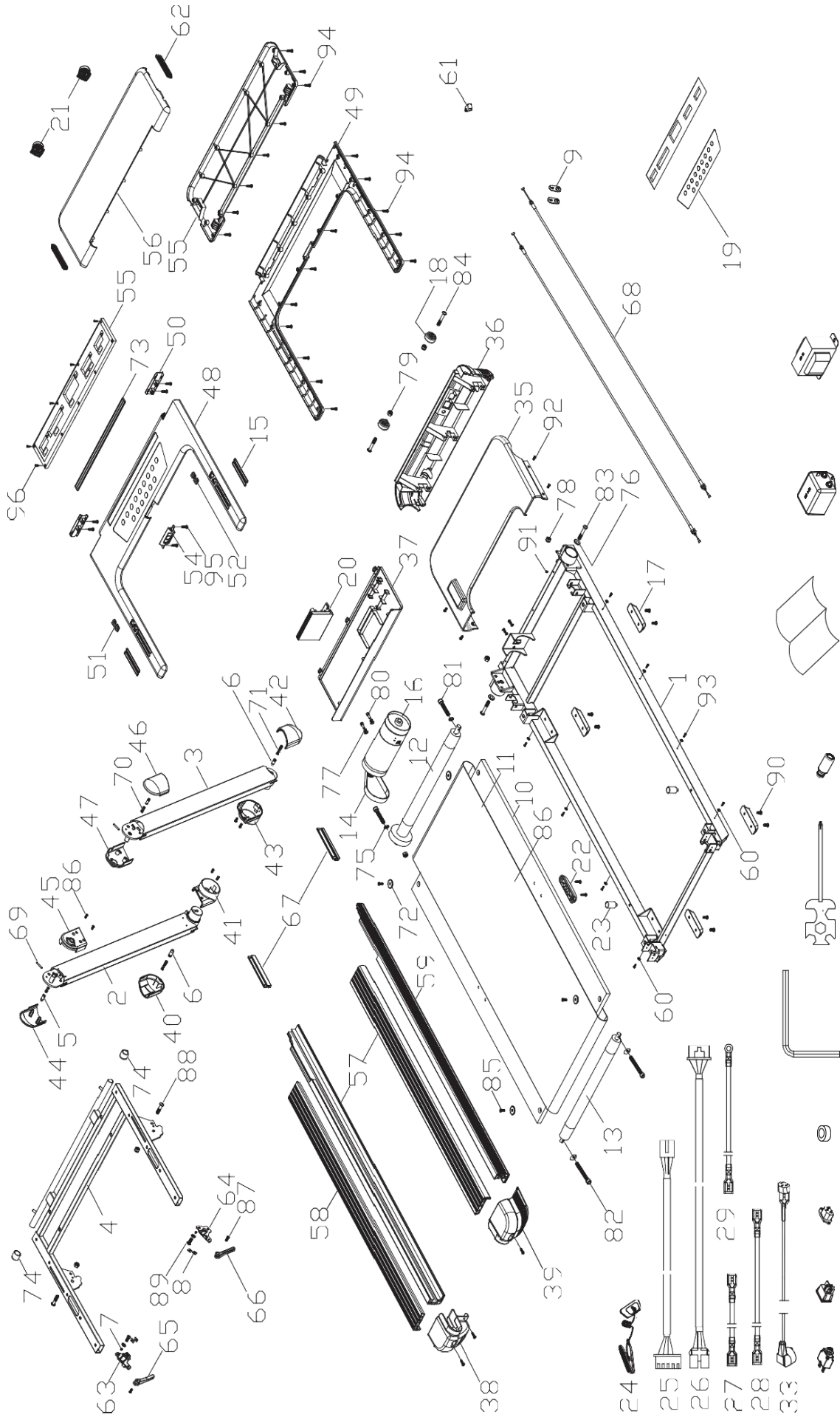


نصائح:

تم تصميم هذا المنتج وتصنيعه مع وضع العديد من مشكلات السلامة في الاعتبار. يرجى اتباع التعليمات أدناه، فقط في حالة. ولا نتحمل عواقب أي عملية غير طبيعية.
من أجل ضمان سلامتك وتجنب الحوادث، يرجى قراءة دليل التعليمات بعناية

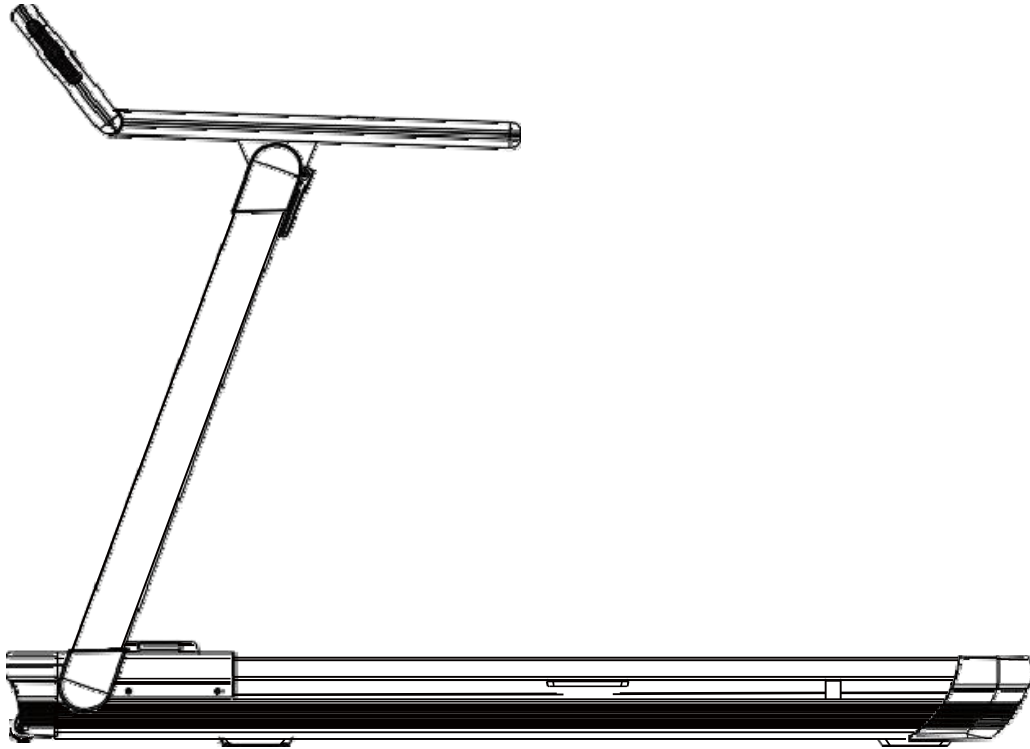
1. عند بدء التدريب باستخدام هذا المنتج، يرجى مراعاة حالتك البدنية، والتدريب بشكل صحيح ومنتظم للتأكد من أن لديك القوة البدنية الكافية للتدريب. التدريب الخاطئ أو المفرط لن يساعد صحتك.
2. هذا المنتج غير مناسب للأطفال. يحظر الانزعاج الجسدي أو القصور العقلي والافتقار إلى الحس السليم. ما لم يتم الإشراف عليهم أو توجيههم من قبل الشخص المسؤول عن سلامتهم. يجب أن يكون الأطفال تحت الوصاية والتأكد من أنهم لن يلعبوا بالمعدات.
3. هذا المنتج مناسب للاستخدام المنزلي وغير مناسب للتدريب والاختبار المهني ولا للأغراض الطبية.
4. في حالة تلف سلك الطاقة، يجب استبداله من قبل الشركة المصنعة أو شخص صيانة مؤهل لتجنب الخطر.
5. يرجى التحقق من جميع الأجزاء قبل الاستخدام. وتأكد من إحكام ربط البراغي والصواميل.
6. عند الجري على جهاز المشي، ارتد ملابس مريحة وضيقة لمنع التصاق الملابس بالجهاز. لا تدع الأطفال أو الحيوانات الأليفة يلعبون حول جهاز المشي لتجنب وقوع الحوادث.
7. ضع جهاز المشي على سطح أملس ونظيف ومستو. تأكد من عدم وجود أشياء حادة في مكان قريب. يرجى عدم استخدامه بالقرب من مصادر الماء والحرارة.
8. يرجى تجنب جميع الأجزاء المتحركة بيديك. لا تضع يديك وقدميك في الفجوة الموجودة أسفل حزام الجري.
9. عند تشغيل جهاز المشي، فهو مخصص لشخص واحد فقط.
10. تأكد من إحكام ربط البراغي والمسامير بعد تجميع جهاز المشي.
11. بعد عدم استخدام المنتج، يرجى وضع قفل الأمان لمنع الخطر الذي يسببه الأطفال وأولئك الذين لا يناسبهم استخدام جهاز المشي.
12. عندما تكون في حالة طوارئ، اسحب مفتاح الأمان بسرعة لأسفل وخطو على الجانب الأيسر والأيمن من جهاز المشي.
13. قبل وضع جهاز المشي يحتاج جانب الدرايزين الأيمن والأيسر إلى متر واحد ومسافة الأمان مترين في الخلف. ليس هناك عائق في المسافة الأمانة.
14. يرجى استخدام الملحقات المقدمة من الشركة المصنعة الأصلية، ويمنع منعاً باتاً تغييرها بشكل خاص.
15. المنتج من فئة HC ويبلغ الحد الأقصى لوزن المستخدم 120 كجم.

مخطط الانفجار

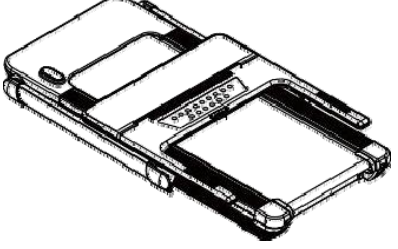

















تخصيص

سمات	تخصيص
لون	الرمادي الفضي
إن دبليو	58 كجم
جري	123*46 سم
حجم مطوية	18*77*160 سم
حجم الإنفاق	117*77*160 سم
محرك الذروة	4.0 حصان
امتصاص الصدمات	تعليق امتصاص الصدمات
سرعة	1 - 14.8 كم/ساعة
يميل	28-0 منحدر كهربائي
الوزن الأقصى	120 كجم



قائمة الاجزاء

<p>جهاز الجري</p>											
<p>الحزمة اليدوية</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="379 622 807 824"> <p>شهادة مانوال</p> </td> <td data-bbox="807 622 1505 824">  </td> </tr> <tr> <td data-bbox="379 824 807 1025"> <p>مفتاح الأمان</p> </td> <td data-bbox="807 824 1505 1025">  </td> </tr> <tr> <td data-bbox="379 1025 807 1227"> <p>زيت السيليكون</p> </td> <td data-bbox="807 1025 1505 1227">  </td> </tr> <tr> <td data-bbox="379 1227 807 1429"> <p>يدوي</p> </td> <td data-bbox="807 1227 1505 1429">  </td> </tr> <tr> <td data-bbox="379 1429 807 1612"> <p>حزمة المسمار</p> </td> <td data-bbox="807 1429 1505 1612">  </td> </tr> </table>	<p>شهادة مانوال</p>		<p>مفتاح الأمان</p>		<p>زيت السيليكون</p>		<p>يدوي</p>		<p>حزمة المسمار</p>	
<p>شهادة مانوال</p>											
<p>مفتاح الأمان</p>											
<p>زيت السيليكون</p>											
<p>يدوي</p>											
<p>حزمة المسمار</p>											

مخطط المنتج



جدول المحتويات

٣	مخطط المنتج
٤	قائمة الاجزاء
٥	تخصيص
٦	مخطط الانفجار
٧	تعليمات الأمان
٨	تعليمات التحميل
٩	تعليمات للطي
١٠	تعليمات العملية
١١	تعليمات حركة جهاز الجري
١٢	تعديل حزام الجري
١٤	استكشاف الأخطاء وإصلاحها
١٥	تعليمات العرض
٢٥	مظاهرة الاحماء
٢٨	ضمان



Need Help?

تحتاج مساعدة؟

Call For Technical Support.
اتصل للحصول على الدعم الفني.

United Arab Emirates

الإمارات العربية المتحدة

+971 56 501 5399

+971 54 308 4588

customercare@topskyland.com

<https://topskyland.com>

Saudi Arabia

المملكة العربية السعودية

+966 50 819 8548

+966 59 643 1174

customerservice@topskyland.com

<https://sa.topskyland.com>